

السلسلة السيكولوجية

# حل شخصيتك بنفسك



عاطف عمارة



حلل ...  
شخصيتك بنفسك

اسم الكتاب : حلل شخصيتك بنفسك

إعداد : عاطف عمارة

الناشر : الحرية للنشر والتوزيع

الإشراف العام : جمال العزب

الجمع الإلكتروني : فوراش للكمبيوتر ٠١٠/٦٦٧٤٢٢٥

رقم الإيداع 2578 / 2004

الترقيم الدولي 204 - 23 - 85 - 7

تصدير

جميع الحقوق محفوظة للحرية للنشر والتوزيع وغير  
مسموح بإعادة نشر أو إنتاج الكتاب أو أى جزء منه أو  
تخزينه على أجهزة استرجاع أو استرداد اليكترونية أو نقله  
بأية وسيلة أخرى أو تصويره أو تسجيله على أى نحو بدون  
أخذ موافقة كتابية مسبقة من الناشر.

محفوظة  
جميع الحقوق

3 ميدان عرابي وسط البلد - القاهرة

0123877921 - 5745679

الحرية

للنشر والتوزيع

دار التحرير للنشر والتوزيع

القاهرة - تلفاكس / 4763687

Mopuel \ 9551344

أنت وشخصيتك

حل

لتخصيتك بنفسك

عاطف عمارة



## مقدمة

يقول «بييرداكو» في كتابه «التعب والخجل والكآبة» في معرض تعريفه لعلم النفس: يعرف علم النفس بمفهومه العام: أنه علم الروح أو العقل، غير أن هذا التعريف ليس مقنعاً، لأن لكلمتي «العقل» و «الروح» معانٍ متنوعة جداً، وإذا أخذ علم النفس بهذا المعنى المحدد فإن علم العقل سيصبح حينئذٍ «ما وراء الطبيعة». لذا نقترح التعريف التالي: علم النفس هو دراسة الظواهر الذهنية أياً كانت، وهو يدرس الأفعال الشعورية واللاشعورية لقد قال «جانيه» عملاق علم النفس الفرنسي: «يتعامل علم النفس مع كافة الظواهر تقريباً، ويتميز بالعالمية، وهناك أفعال سيكولوجية في كل مكان».

**ويعنى علم النفس بما يلي:**

- ١ - ملاحظة كل السلوك الإنساني الداخلي والخارجي.
  - ٢ - البحث عن الدوافع الداخلية والخارجية للسلوك.
- ومثال على ذلك «الخجول».. حيث يقوم علم النفس بالآتي:
- ١ - ملاحظة سلوكه الخارجي (الصوت والإيماءات والضحك والمشى.. الخ).
  - ٢ - البحث عن الدوافع الخارجية التي أدت إلى الخجل (العائلة، التربية، الدين، الظروف الخاصة).
  - ٣ - البحث عن الدوافع الداخلية الشعورية واللاشعورية (التعب، والوراثة وعدم التكيف والاستعداد والإنفعالات والعقد النفسية).
  - ٤ - إختيار إحدى التقنيات المستخدمة في العلاج النفسي بهدف إيجاد العلاج المناسب.

علم النفس إذن، هو علم وفن التعامل مع السلوك الإنساني في مظاهره المتعددة والممكنة هذه المظاهر قد تكون إعتيادية أو شاذة يصبح من المستحيل إذن الفصل بين علم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى، لأن أى علم يعنى فى النهاية بالإنسان الذى يكتشف العلم.

لقد برزت أهمية علم النفس، بمختلف تطبيقاته، فى عصرنا الراهن، أكثر من ذى قبل، نظرا لما يمتاز به عصرنا من تطور، أدى إلى المزيد من التعقيد فى أسلوب الحياة، والنتيجة هى أنه قد أصبح الكثير من الرجال العصريين يفتقرون إلى «التكيف»، وعندما نقول «لا تكيف» نعنى بذلك التناقض، وعندما نقول تناقض نعنى به التمزق والآخر نعنى به الضيق النفسى.

إن واحدة من أهم التناقضات هى كون الإنسان يحس بالتمزق والحيرة بين ما هو عليه وبين ما يعتقد أن يكون. لذلك فهو فى حيرة بين توجهاته الداخلية العميقة وسلوكه الخارجى.

ويستتج عالم النفس إن هناك ثمانى حالات من عشرة يكون الشخص فيها غير متكيف، لا لعمله ولعصره فحسب، بل لذاته أيضا بسبب الصراعات الداخلية العميقة المتعددة التى يعانى منها.

وعصرنا هو «عصر الكبت»، وتعد هذه الأشكال من الكبت عوامل قوية للأمراض البدنية والنفسية، ويعلموننا يوما بعد آخر أن الفرائز ما هى إلا أفعال دنيئة، وخاصة فى المجال الجنسى، غير أننا يجب ألا ننسى أن الفرائز لا تزال باقية، وتفعل مفعولها سواء أكانت مكبوتة أم ظاهرة، وإذا ما توضحت هذه الفرائز وقبّلت أو رفضت صراحة فليس هناك ما يمكن أن نخشاه، غير أن العكس هو الذى يحدث غالبا مع كل التبعات المحتملة.

والكثير من الناس يرغبون فى «الوصول»، ولكن الوصول إلى ماذا؟ أنهم لا يفقهون شيئا والشيء الوحيد الذى يعرفونه هو الوصول إلى المراكز الأولى، الأوائل فى أى شيء؟ ولماذا؟ وأين؟ أنهم يجهلون ذلك أيضا، فهم يريدون أن يصبحوا متفوقين. قبل كل شيء. لماذا؟ لأنهم يشعرون بالنقص حيث إن الشعور



بالتقص لم يتطور ربما قط بهذه السرعة كما يحدث في وقتنا الحاضر..

لقد أختفى الإنسان الواعى تقريبا، فالرجل العصرى لم يتحرك وفق منطقته الفكرى الواعى، بل استنادا إلى إنفعالاته المرضية، أما السبل المستخدمة فغالبا ما تكون فظة وعجيبة! ويكفى أن نرى بعض الشعارات الدعائية أو بعض الصحف والمجلات أو نسمع بعض الإذاعات لنكتشف ذلك، كما يكفى أيضا أن نلقى نظرة على أكداص الصحف التى صممت لتمنع أى شكل من أشكال القراءة الواعية، ومما تجدر الإشارة إليه إن كل التحفيزات هذه هى انفعالية وغير واعية فى أغلب الأحوال، إذن هناك ما يثير فينا الرعب، لأن حشو الدفاع قد تحول إلى مرحلة الوباء، وإن أولئك الذين يحركون خيوط اللعبة يعرفون جيدا القوة التى تمثلها الانفعالية، وسوف نرى كم أن «الضمير» الإنسانى يأخذ حيزا صغيرا نسبيا فى الحياة، وإذا كان الشعور يعادل حجم بحيرة فإن اللاشعور يعادل محيطا كاملاً، ونحن نعرف أن كثيرا من الأمراض تأتى من الصراعات ما بين الطبقة الواعية والطبقة اللاواعية.

إن إحدى أهم مهمات علم النفس هى مساعدة الإنسان فى استعادة لاشعوره ووضع فى توافق مع الطبقات الواعية للحياة اليومية وفى هذه الحالة أصبح رجل الغابة البدائى أكثر كمالا من الغالبية العظمى من المتحضرين.

يجب إذن إيجاد تكيف وتوازن، كما يجب إيجاد الحقيقة والسعادة، حيث إن علم النفس هو مدرسة الوضوح والتحرر فهو يساعد على فرز الغرائز السيئة الفهم قبل القبول، ويتيح علم النفس لهذه الغرائز التصرف بصورة طبيعية دون أن يظهر الضيق النفسى كما يساعد على فرز التربية السيئة، وعلم النفس يعد مدرسة اليسر ورباطة الجأش والحصانة. إنه يتيح معرفة الذات عن طريق البحث عن الروحية المتزاوجة بالمادية ولأجل ذلك يجب أن تكون هناك معرفة وبغية إيجاد هذه المعرفة علينا أن نتعلم، كما يتيح معرفة الذات عن طريق الاختبارات النفسية المختلفة التى تطبق على الشخصية.

يقول «أرنست هيغمن» فى كتابه «علم النفس فى حياتنا الحديثة»:

لعل أشهر الوسائل التطبيقية لعلم النفس فى حياتنا اليومية هو «الإختبار»، وأعنى إختبار كل شئ، وليس فحسب إختبارات الذكاء، بل كافة الإختبارات، فهناك إختبارات فردية وأخرى جمعية، وبعضها شفوية، وقد دلت عدد كبير من هذه الإختبارات على أن فائدتها جلية، وقد ظهر أن نتائج البعض الآخر منها سخيفة جداً، وهناك إختبارات للمهارات الجسدية كرشاقة اليد والأصابع، وإختبارات للمواهب كالقدرات الآلية والموسيقية، وأخرى للميزات الشخصية كالانطواء والإنبساط، والرجولة والأنوثة، وتعد هذه الإختبارات المختلفة لى تستخدمها الشركات لإختبار موظفيها ومستحقى الترقية منهم، ويستفيد منها قسم الخدمات العسكرية فى إختيار ربابنة للطائرات أو عمال للرادار أو ميكانيكيين، وتستخدم بها الجامعات والشركات الإستشارية الخاصة فى توجيه الأحداث إلى المهن التى تناسبهم.

أما العلامات أو الدرجات التى تعطى لهذه الإختبارات فإنها تصنف بموجب طرق إحصائية سيكولوجية، وهى الطرق ذاتها التى يلجأ إليها الرياضى، وتقدر نتيجة المتقدم لهذه الإختبارات على أساس المقياس المئوى، فعلامة ٧٥ تعنى أنه متفوق على ٧٤,٩ فى المائة من أولئك الذين تقدموا للإختبار، لكنه ليس معادلاً للخمسة والعشرين فى المائة الباقين، وعلامة ٥٠ تعنى أنه متوسط، كما أن علامة واحد فى المائة تعنى أنه فى أدنى درجة ممكنة. وقد أدت هذه الطريقة إلى نقور بعض النقاد من الإختبارات السيكولوجية على اعتبار أنها محاولة لإخضاع جميع أمور البشر إلى نظام تقديرى آلى فاطر.

وبعضهم يعتبر هذه الإختبارات تدخلا غير جائز فى حياة الناس الخصوصية، لكن طريقة المقابلة التقليدية ذاتها هى فى الواقع نوع من الإختبار، بمعنى أنه كان لابد لطالب العمل من التحدث فى تلك الفترة بالطريقة التى يعتقد مقابلة أنه يجب أن يتحدث بها، وكذلك أيضا فترة التجربة التى كانت الطريقة المتبعة فى السابق، من حيث إنها تقتضى نوعا خاصا من السلوك، وتتميز الإختبارات السيكولوجية عن هذه الإختبارات بشئ واحد فقط هو أنها تحاول وضع أسس لتقديراتها بطريقة علمية دقيقة.

وقبل أن ندعك «تختبر شخصيتك» بنفسك، يجب أن تعلم أن الشخصية هي: سائر ميزاتك الشخصية، أى مميزاتك البدنية والفكرية والخلقية، وهذه المميزات تلعب بها الغرائز، وأن غرائزنا تختلف فى شدتها، حسب الوراثة، وقد اتضح أن مزاجنا يتأثر تأثراً عظيماً بإفراز الغدد الصماء، كالغدد الدرقية والكظرية والجنسية، ويقول الدكتور محمد فتحى فى كتابه «فلسفة السعادة»: إن الفدة المفرطة فى نشاطها تحدث قلقاً واضطراباً، وأن الذين يعيشون حياة «جامدة» قاسية هم غالباً ممن يعانون من فرط نشاط الغدد الكظرية. وهذه الغدد الصماء تتأثر أيضاً بالجو.

ومادما نتحدث عن الشخصية، لابد أيضاً من التحدث عن «المواطف»، فالمعاطفة «نشاط نفسى» أو شعور تحدثه الغريزة بنشاطها، وحين نندفع إلى عمل شئ، خيراً أو شراً، تدفعنا المعاطفة إلى ما نفعل، ونحن لا نحس بالغريزة إلا بسبب المعاطفة التى تثيرها، وبعض ألوان المعاطفة مما يسرّ ويمضها لا يسرّ. فالمعاطفة التى لا تسرّ تدل على الإخفاق والفشل فى تحقيق رغبة منبعثة عن غريزة، فلكل غريزة هدفها الخاص، وعاطفتها الخاصة.

ونحن نستطيع أن نضبط عواطفنا بقدر ما اعتدنا أن نضبطها فى فجر حياتنا، فإذا كان المرء ضعيف الإرادة يسمح لمواطفه أن تلعب به، فلن يستطيع فيها تحكما، ويلقى كثيراً من الصعوبة فى ضبطها وكبحها، وبالعكس كلما ضبطها كانت أسهل له قياداً، وعواطفنا تستطيع أن تكون قوى عظيمة جداً تدفعنا للخير أو الشر، ولكنها قد تمنع التفكير المنطقى المعقول بما تكونه من أهواء تتحكم فى توجيه عقولنا وأفكارنا.

وكما تتحكم الأهواء فى عقولنا وأفكارنا، يمكن للشخصية - أيضاً - أن تصاب ببعض «المركبات النفسية»، وهنا يجب أن نعرف المركب بأنه: إتجاه خطأ لا ينسجم ولا يتفق مع باقى صفات الإنسان، وقد يكون الخطأ طفيفاً جداً، ولكنه موجود فى المركب، وإلا لما اختلف المركب عن الشعور العادى، ويقول علماء النفس إن المركب مجموعة من الأفكار العاطفية يميل الإنسان إلى تناسيها ونسيانها نسياناً جزئياً أو كلياً، فمركب النقص ليس كما يظنه الناس مجرد شعور بالنقص،

فهو شعور بالنقص ناشئ عن عيب خاص يدفع المرء أو المرأة إلى بذل مجهود خاص للتعويض عن هذا النقص.

فالولد الذي يحس بعيب بدني يحاول التخفيف من قيمة هذا العيب في نظر الناس - بتفوقه في نواح أخرى تلفت أنظارهم إلى قدرته الباهرة على النجاح - تحويلا لأنظارهم عن عيبه، وكذلك الفتاة المهملة في دراستها تحاول أن تحول أنظار الناس عن إهمالها بأن تتفوق في المزل وحفظ النكات المضحكة.

وكما تصاب الشخصية بالمرکبات النفسية، تصاب أيضا بالخاوف، ويمكن تقسيم المخاوف إلى نوعين: طبيعية ومرضية، ومايعنينا هنا - بالطبع - هو المخاوف المرضية، وهى: المخاوف الخاصة، أى المرتبطة بشئ خاص، فبعض الناس ينزعجون ويضطربون أشد الاضطراب إذا اضطروا للبقاء في مكان مغلق، وكذلك يخاف بعضهم أشد الخوف من أى حريق، أو من أية ملامسة أو مخالطة للناس، فيفسل المرء دأئما بالماء، وهناك الخائفون من الحيوان أو الحشرات أو الإنسان، وكل هذه المخاوف وأمثالها تنشأ وتترعرع في الطفولة.

والواقع أننا لن نستطيع أن نلم بموضوع الشخصية عموما - في مقدمة هذا الكتاب - ولذلك فسوف نخصص له كتابا بذاته بعنوان «أسرار الشخصية».

أما كتابنا هذا، الذى نحن بصددده، فتكفى بأن نضع بين يدي القارئ مجموعة من الإختبارات الشخصية المهمة التى تجعله بعد استخدامها على بصيرة واعية بتكوينه النفسى، ومقومات شخصيته، وسماتها، وميزاتها، وعيوبها، وليس من شك فى أن مثل هذه الإختبارات تتجاوز فائدتها ما تحققه من معرفة للمرء بذاته، إلى إمداد المرء بالمعلومات الكافية عن حياته النفسية لكى يتمكن - فى ضوء هذه المعلومات - من تخطيط البرامج المناسبة لتغيير حياته وشخصيته بما يحقق له وضعاً أفضل فى الحياة والمستقبل.

وأخيرا.. أرجو أن يحقق هذا الكتاب للقارئ الفائدة المرجوة منه، وحسبى أن يكون لمثل هذا الكتاب مثل هذه الفائدة العلمية.

عاطف عمارة

## الشخصية ودراساتها



## ماهى الشخصية؟

ذكر الدكتور «محمد خليفة بركات» فى كتابه: «الإختبارات والمقاييس العقلية»، إن الشخصية - تمريفاً هى: ذلك الطابع المميز للفرد فى سلوكه، والذي ينشأ من التفاعل المستمر بينه وبين عوامل البيئة المحيطة به .. أو هى: ذلك التنظيم المتكامل لجميع مكونات الفرد الجسمية والعقلية، الموروثة والمكتسبة، الشعورية واللا شعورية .. الدائمة التفاعل مع مكونات البيئة.

وتدرس شخصية الفرد عم طريق تحليلنا لسلوكه الشامل لأفعاله وأساليبه الحركية، وتعبيراته الإنفعالية، وآرائه وإتجاهاته، ونظراته لنفسه ولما يحيط به من مظاهر خارجية .. ولا يكفى للحكم على الشخصية مجرد النظرة السطحية لما يبدو به الفرد أمام الغير، وما يتركه من الأثر فيهم، بل لابد أن يتمم ذلك الوصول إلى ما فى النفس من استمدادات كامنة، ومشاعر داخلية، وما تتطوى عليه الشخصية من عوامل وقوى غير ظاهرة، كالتعصب أو التحيز، والرضى أو السخط، والإحساس بالسعادة أو الشقاء، ويجب أن ندرك أيضاً أن بعض نواحي الشخصية قد تكون على درجة كبيرة من الفموض بحيث لا يعرفها إلا صاحبها، بل أنها قد تكون غامضة حتى على صاحبها أيضاً، إذن فالشخصية تكوين كلى معقد، يجعل لكل فرد طابعه الخاص الذى يميزه عن غيره، بحيث لا يوجد اثنان متشابهان شهما كاملا، مما يجعل من الصعب الوصول إلى حكم صحيح أو تقدير شامل لكل شخصية، ولكن هذا لم يمنع علماء النفس من محاولة البحث فى قياس الشخصية، خصوصا وأن هناك الكثير من الصفات المشتركة بين عدد من الشخصيات، وأن من الممكن مقارنة الأفراد بهذه الصفات، والوقوف على مدى

اتفاقهم أو اختلافهم في ناحية أو أكثر من نواحي الشخصية.

وإذا كان لكل فرد شخصيته فمن الخطأ إذن أن نقول بأن فلانا «ليس له شخصية» إذ أن هذا التعبير لا يعبر عن المعنى المقصود، وهو أن فلانا هذا مفكك الشخصية أو له شخصية ضعيفة.

وهنا يجب أن نؤكد على أن صفات الشخصية ومكوناتها لا توجد بشكل مستقل أو تعمل منفردة، بل إنها تكون عادة مترابطة ومتداخلة وتعمل في تناسق وتعاون وانسجام مما يؤدي إلى تماسك الشخصية وتكاملها، أما إذا لم تنتظم هذه المكونات وتتعاون في عملها، وإذا اختل تماسكها وترابطها فإن هذا هو الذي يخلق الشخصية المفككة التي توصف بالضعف وعدم التضيق والشدوذ.

وتتميز مكونات الشخصية أيضاً بصفة الديناميكية، والتفاعل المتبادل المستمر، مما يجعل من الصعب الحكم على جانب واحد من جوانب الشخصية، أو قطاع واحد من قطاعاتها مستقلاً عن الباقيين، فما نسميه «جسماً وعقلاً» أمر واحد، إذ يصعب الفصل بينهما، لأن الجسم دائم التأثير في العقل، والعقل دائم التأثير في الجسم، وكذلك المزاج والخلق، يتأثر كل منهما بالآخر، وليس من السهل التحدث عن الفرد أو إحدى صفاته ما لم نأخذ في الاعتبار ظروف بيئته، إذ أن كلا من الفرد والبيئة يؤثر أحدهما في الآخر، بحيث لا يكون لأية صفة معنى مطلق، وإنما يكون للصفة معنى صحيح إذا نسبت لظروف البيئة التي نشأ فيها الفرد، ولطبيعة الموقف الذي نتحدث فيه عن هذه الصفة.

ومن أجل هذا نجد أن التقدير الصحيح للشخصية هو الذي يتناول قطاعات الشخصية، بحيث يصل إلى تقدير تلك الوحدة الشاملة أو الكل المام الذي نمير عنه بالشخصية.

وتعيننا العلوم الطبية على تشخيص مواطن الضعف والقوة في مكونات الشخصية من النواحي الجسمية، كما أن من الضروري دائماً أن نجتمع البيانات الوافية عن البيئة والظروف التي ينشأ فيها الفرد، لتكون أحكامنا على شخصيته مبنية على طبيعة هذه الظروف، وهناك - بالطبع - الكثير من الطرق التي



تساعدنا على الحكم على نواحي الشخصية الأخرى، ومعرفة الصفات المزاجية والخلقية للأفراد، والوقوف على إتجاهاتهم النفسية ونظرتهم للأمور المحيطة بهم، كما أن هناك الكثير من أساليب التقدير والقياس التي استعملت في دراسة الشخصية، وأهم هذه الطرق والأساليب:

(١) طريقة بحث الحالات.

(٢) طريقة المقابلة.

(٣) مقاييس التقدير.

(٤) قياس الإتجاهات النفسية.

(٥) الإختبارات الإسقاطية.

(٦) إختبارات المواقف المقننة.

أما «برنارد نوتكات» فقد أكد في كتابه «سيكولوجية الشخصية» على أن تنوع المفاهيم الشائعة عن الشخصية ليحير إلى درجة يتحتم معها أن يضطلع بعمل تصنيف لها ينعم بشيء من الرصانة، وهو يدخل إلى توريد المعالم البارزة لسيكولوجية الشخصية على أساس من التمييز بين علم النفس العام الذي يستخلص القوانين العامة التي تسرى على الناس بتحليل أنواع خاصة من العمليات، وعلم النفس الفارق الذي يدرس الاختلافات الكمية في توزيع السمات، وسيكولوجية الشخصية التي تدرس الانتظامات الفردية، ففي علم النفس العام ننظر إلى الفرد باعتباره موضوعا للعمليات التي ندرسها، وفي علم النفس الفارق ندرس عدداً قليلاً من السمات لا نتعداه، ولكننا في سيكولوجية الشخصية ننظر إلى الفرد كشخص آخذ في النمو وندرس معنى الحوادث له، دون أن نفترض أنه سيكون لها المعنى نفسه بالنسبة للآخرين، ومن جهة أخرى تعنى دراسة الشخصية بالدوافع بعكس علم النفس العام الذي يعنى بالمعرفة والفعل، ويقدم «نوتكات» - بعد ذلك - الجدول التالي الذي يتضمن أهم نظريات الشخصية، مقسماً إياها على النحو الآتي:

## نظريات الشخصية

### أولاً، أجهزة تصف الشخص عن طريق السمات الاتية

(١) سمات مشتركة.

(٢) عوامل

(٣) أنماط:

(أ) تستند إلى مجموعات الأعراض الذهنية.

(ب) تستند إلى إفرازات الغدد الصماء وعمليات فسيولوجية أخرى.

(ج) تستند إلى الشكل الجسماني العام.

(د) تستند إلى القيم وأسلوب المعيشة.

(هـ) تستند إلى العمليات الإدراكية.

### ثانياً، أجهزة (نظريات) تصف الشخص عن طريق القوى الخارجية المؤثرة

(١) نظريات تستند إلى العادة، والترابط، والتشريط.

(٢) وصف للشخصيات عن طريق الثقافة والدور الاجتماعي.

### ثالثاً، أجهزة تصف التفاعل بين الشخص والبيئة

(١) أجهزة (نظريات) تستخدم الدوافع الأساسية:

(أ) عواطف إنفعالية Passions.

(ب) غرائز.

(ج) موجهاً Vectors.

(٢) أجهزة تلح بالأهمية على الاستقلال الوظيفي للدوافع.

(٣) أجهزة تستند إلى طراز النضج.

(٤) أجهزة تستند إلى ميكانيزمات الدفاع والديناميكية النفسية.

ويتسأل «نوتكات» بعد ذلك:

كيف لنا أن نفرز هذه «الزكبية» الهائلة من الأجهزة والنظريات والمفاهيم؟ أين هي الخطوط الرئيسية الفاصلة؟ والفروق المهمة حقاً؟ إن أول فرز يقدم ثلاث مجموعات - (أ) أجهزة تستخدم السمات الأساسية، (ب) أجهزة تصف الأشخاص عن طريق الضغط الواقع عليهم من البيئة، (ج) أجهزة تصف التفاعل بين الأشخاص والبيئة.

\*\*\*

فإذا نحن أخذنا المجموعة الأولى التي تضم النظريات التي تصف الشخص عن طريق السمات، وحاولنا معرفة «السمات» التي يتم عن طريقها تفسير الشخصية ككواين أو مجموعة من السمات، فماذا ستكون تلك السمات؟ الإجابة يقدمها لنا «نوتكات» من خلال الجدول التالي.

## تصنيف السمات

يميز «مكدوجال» أربعة أوجه رئيسية للشخصية، في كتابه «طاقات البشر» على النحو التالي:

**أولا الاستعداد:**

وهو تنوع النزعات الفطرية من حيث القوة أو الإلحاح.

**ثانياً الطبع:**

وهو تنوع في السبل التي تتبعها هذه النزعات نحو أهدافها، ولقد تم التمييز بين ثلاثة أوجه للطبع:

(أ) درجة المثابرة، وتتضح من الطرفين: ثابت - متغير.

(ب) الشدة أو الانفعالية: وتتضح من الطرفين: ملح - هادئ.

(ج) القابلية للتأثر: وهى الدرجة التى يتأثر بها نشاط النزعات بالمشاعر السارة أو غير السارة، وتتضح من الطرفين: متقلب - ساكن.

### ثالثاً المزاج:

وهو بتعريف مكسوجال: «الصفات الفردية التى تتحدد بفعل التأثيرات الكيميائية لعمليات الهدم والبناء فى الجسم، وهى تأثيرات تنال العمل العام للمخ أو الجهاز العصبى». وقد أدخل ضمن هذه الصفات: القابلية للتعب، والنشاط، والانبساط، والإنطواء.

### رابعاً الخلق:

وهو إنتظام النزاعات الفطرية. ثم أضاف - فى مكان آخر - صنفين آخرين:

### خامساً: القدرات

### سادساً: الحالات المزاجية

ويصنف أوليورت، وأودبرت «السمات» فى أربع مجموعات:

أولاً: سمات «واقعية» وتشير إلى الميول العامة والخاصة، وإلى الطرائق الثابتة المستقرة المتعلقة بتكيف الفرد مع بيئته، كأن يكون اعتدائياً، أو انطوائياً، أو اجتماعياً.

ثانياً: مصطلحات تصف النشاط الحاضر، والحالات العقلية العارضة، والحالة المزاجية مثل: مرتبك، ومبتهج، ومختل.

ثالثاً: أحكام قيم، تشتمل على عبارات تشير إلى أثر بعض السمات على الغير: نافه، قيم، باهر.

رابعاً: متنوعة.

ويقسم «رب. كاثل» السمات كما يلى:

أولاً: القدرات، أو السمات المعرفية، إما كإمكانات ترجع إلى التكوين الجسمانى، وإما كأعمال أو مهارات.

**ثانياً:** سمات مزاجية، وتشتمل على ما ينظر إليه على أنه مزاجي بالمعنى الضيق (مثال ذلك: القابلية للتهيج، والانفعالية، وسرعة الاستجابة، والقابلية للتعب، والحساسية، ومجموعة من السمات تدخل تحت الطبع، كالمتابعة، والاندفاع).

**ثالثاً:** سمات ديناميكية، نزوعية أو متصلة بالدوافع: وهى من ناحية التكوين الجسماني تعد استعداداً، أو حاجات أو إرجات ergs؛ بينما تصبح فى قالبها البيئي عواطف وخلقاً واتجاهاً وعقداً.

وقد استخدم «لودفيج كلاييز» مصطلح «الخلق» حيث ينبغي أن نستخدم لفظ الشخصية، وميز الأوجه الآتية:

**أولاً:** المواهب أو القدرات، وتشتمل على القدرات العقلية وصفات الطاقة الإرادية والتصميم إلى آخر ما كان من الممكن لماكدوجل أن ينظر إليه ضمن «الطبع».

**ثانياً:** القوى الحافظة، والدوافع، بمعنى الاستعداد عند مكدوجل.

**ثالثاً:** المزاج، ويشتمل على ثلاثة أوجه: الانفعالية، والاندفاعية، والمقدرة على التعبير.

**رابعاً:** تناغم الصفات أو عدم تناغمها فيما بينها، وهذا هو «الخلق» عند مكدوجل.

**خامساً:** نتائج سمات الخلق فى الحياة الإجتماعية؛ وهذه هى أحكام القيم عند أولبورت.

وقد ميز «ه. أيزنك» أربعة قطاعات للشخصية:

**أولاً:** القطاع المعرفى «الذكاء».

**ثانياً:** القطاع النزوى «الخلق»، ويقال إنه وثيق الصلة بالإرادة، كما عرفها جيمس، وآخ، وميتسوت، وأهلينج، وكذلك: بالآنا، عند فرويد، وبالعامل، عند: ويب، وبمatitude إعتبار الذات، عند مكدوجل.

**ثالثاً:** القطاع الوجدانى «المزاج».

**رابعاً : القطاع الجسماني «التكوين الجسمي»، وهذا يقابل المزاج عند مكدوجال.**

\*\*\*

وتدخل نظريات «الأنماط» ضمن فئة النظريات التي تصف الشخص عن طريق التصنيف النمطي الذي يعتمد الشكل الجسماني العام أو مجموعات الأعراض الذهنية، أو العمليات الإدراكية، أو إفرزات الغدد الصماء، أو القيم وأسلوب المعيشة، وقد قدم «نوتكات» هذه المجموعة في الجدول التالي:

### بعض نظريات الأنماط الشهيرة

المؤلف	المتغيرات الثانوية المرتبطة	أسماء الأنماط الرئيسية	المتغير الأولي
هيپوقراط	السمات المزاجية  النمط السوي للشخصية: منبسط ومنطو (قسمت فيما بعد يونج إلى أنماط تتمتع أماماً على الإحساس والوجدان والتفكير والعهد).	صفراوي، بلقي، دموي سوداوي  فصامي، ومتهوس مكتئب	الأخلاق السائدة في البدن  شكل الجنون
كريتشمر	النمط السوي للشخصية: فصامي ونوابي شكل الجسم: نحيف ومفتول وغليظ.	الفصام، وجنون الهوس والإكتئاب	شكل الجنون

المؤلف	المتغيرات الثقافية المرتبطة	أسماء الانماط الرئيسية	المتغير الأولى
روزانوف	سمات الشخصية السوية	(١) الجنسية المضطربة (٢) الجنون النورى ويشمل التهوس والمكثب والفضي، وغير ثابت الانفعال (٣) المزاج المضاد للمجتمع.	شكل الجنون
هام وواذورث	اللياقة المهنية	خمسة أنماط رئيسية، منها اثنان منقسمان: السوى، الهمسيتيرى، التألف (مرحلة الهوس ومرحلة الإكتئاب)، المتفاسم (مرحلة الخيال ومرحلة الهديان)، الصرعى	شكل الجنون
تسوندى	المهنة، طريقة الانتحار، الأهداف الاجتماعية للشخصية السوية.	ثمانى مجموعات أعراض مرضية: مثلى الجنسية، الصادى، الصرعى، الهمسيتيرى، الجامد، الهاذى، المكثب، التهوس.	شكل الجنون

المؤلف	المتغيرات الثانوية المرتبطة	أسماء التعلقات الرئيسية	المتغير الأولي
جروس ويمده هايمان وويرسما	النمط الواسع الضحل، والنمط الضيق العميق.	الوظيفة الأولية والثانوية.	المعاملات الإدراكية
روشاخ	خارجي الجهد، مقابل باطني الجهد.	تفضيلات اللون أو الحركة	المعاملات الإدراكية
لوكيه وشول وكروه، إلخ.	الإنسقاط والإنطواء	تفضيل اللون أو الشكل	المعاملات الإدراكية
أ. ر. وبينش	إختلال وظيفة القدد الصماء: زيادة إفراز الدرقية، ونقص إفراز المجاورة للدرقية، الاختلالات الشعرية.	المتكامل (النمط B) وغير المتكامل (نمط T)	المعاملات الإدراكية الصور الإرتسامية:
شيلدون	الصفات الجسمية موصوفة بأنها: نشاط الأحشاء (اجتماعي، سهل، مفرغ بالطعام)، ونشاط الجسم (نشيط، طموح)، ونشاط المخ (مترو)	الخلفيته المتوسط، التعيف.	شكل الجسم
شبرانجر وقد استخدم النظرية كل من: ج. و البورت وفرونون.	الانتخاب المهني	سنة إتجاهات: نظري، اقتصادي، جمالي، اجتماعي، سياسي، ديني.	القيم



المؤلف	اللتهرات التقنية المرتبطة	أسماء الالامط الرئيسية	المتنهر الأولى
تسوندى	المهنة، طريقة الانتعار، الأهداف الاجتماعية للشخصية السوية.	ثمانى مجموعات أعراض مرضية: مثلى الجنسية، الصادى، الصرعى، الهمتيرى، الجامد، الهاذى، المكثب، المنهوس.	شكل الجنون

\* \* \*

أما نظريات الشخصية المعتمدة على الدوافع الأساسية فهى تنتمى إلى المجموعة الثالثة من تصنيف «نوتكات» السابق، وهى النظريات والأجهزة التى ضمنها «نوتكات» فى الجدول التالى:

## \*\* بعض أجهزة الدوافع الأساسية

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
«هوى شمالة» ١ - توماس ريد «مقالات عن القوى الشمالة للمقل البشرى» سنة ١٧٨٨	(أولاً) المبادئ الميكانيكية للفعل: (١) الفريزة: كالمص، والبلع، والصراخ عند الإصابة، والخوف في الظلام. (٢) العادة. (ثانياً) المبادئ الحيوانية للفعل: (١) الشهيات: الجوع، والظمأ، والشهوة، والنشام، والراحة. (٢) الرغبات: فى القوة، وفى التقدير، وفى المعرفة. (٣) المواطف: affections (١) الإحسان: تجاه الأطفال، والآباء، الخيرين، الموزين، والمقلأ والطيبين، الصداقة، والروح الاجتماعية، والمماطفة تجاه أى مجتمع ننتصب إليه. (ب) الإسابة: بالمنافسة، والحدق بالفعل.	«إنى أعنى بالفريزة اندفاعاً طبيعياً أعمى إلى أفعال معمينة دون غرض ظاهر، ودون تكبر ودون أى تصور لما نفعل». «كثتاهما (المادة والفريزة) تعملان دون قصد أو إرادة، ودون فكر، ومن هنا يمكن تسميتهما مبادئ ميكانيكية». «المبادئ الحيوانية هى كالتى تؤثر فى الإرادة والقصد ولكنها لا تقتضى أى تدريب أو حكم أو استدلال، وتوجد غالباً فى بعض الحيوانات المتوحشة، كما توجد فى الإنسان». الشهيات: هى نوع معين من الرغبات تتميز بالعلامات التالية: أولاً: كل شهية يصاحبها إحساس معقد خاص بها قوى أو ضعيف، يتناسب مع الرغبة تجاه الشيء».

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة النواحي الأساسية	خصائص مميزة
«قوى ضالة» ١ - توماس ريد «مقالات عن القوى الضالة للعقل البشرى» سنة ١٧٨٨	(ثالثاً) المبادئ العقلية للفعل: (١) اتجاهنا إلى الخير بصفة عامة. (٢) الواجب، والإلزام الخلقى.	ثانياً: الشهيات ليست ثابتة، لكنها دورية تشبع بموضوعاتها إلى حين، وتعود بعد فترات معينة. تتميز الرغبات عن الشهيات بالآتي: ليس هناك إحساس فلق بكل منها، وهي ليست دورية بل ثابتة، ولا تشبع بموضوعاتها إلى حين كالشهيوات
الفرائز ٢ - ولهم جيمس سنة ١٨٨٧	الحس، المحس، البصق، المسك، الإشارة، النقل إلى الفم، الصراخ، الإبتسام، رفع الرأس، الجلوس المنتصب، الوقوف، الحركة، التعبير الصوتي، التقليد، التفاض، المقاتلة، الغضب، الضغينة، التعاطف، الصيد، الخوف (ويشمل الخوف من الأصوات، والقرناء، والحيوانات، والظلام، والاماكن المالية، والخارق للمادة)، غريزة التحصيل، التركيب، اللعب، الاستطلاع، الاجتماع، الخجل، الكتمان، النظافة، التواضع، الحب (جنسى ووالدى).	الفرائز هي أفعال تتم دون تنبؤ بالنهاية، لكن الأفعال الفريزية تتوقف بال تكرار، عند الحيوانات ذى الذاكرة، عن أن تكون عمياء، وللإنسان غرائز تزيد على غرائز أى حيوان آخر. والفرائز عارضة زائلة؛ فإذا لم تدرب فى الوقت المناسب فإنها تذبل، وإذا دريت فإن العادات تأخذ مكانها. وينظر جيمس إلى الافعال الفريزية على أنها فطرية وأنها مصدر لبعض الأهداف المتأخرة وليس مصدرأ لها كلها.

الاسم والمؤلف والتأريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
الفرائز ٢ - وليم مكوجال صيغت النظرية أولا سنة ١٩٠٨ ونقحت سنة ١٩٢٣ وفي عام ١٩٢٢ تفسر المصطلح إلى «استعدادات فطرية».	الفريزة الوالدية، المقاتلة، البحث عن الطعام، النفور، الهرب، الاجتماع، التعاطف البدائي السليبي، تأكيد الذات، الخضوع، التزاوج، التحصيل، التركيب، الاستغاثة، وبعض الفرائز الأقل أهمية مثل: الخمش، السعال، الضحك.	الفريزة هي إستعداد فطري يدفع الكائن العضوي إلى أن يدرك (يتقنه إلى) أى موضوع من نوع معين. وأن يستشعر أمامه إشارة إنفعالية معينة، واندهشاً إلى الفعل، مما يجد تمبيراً عنه في طريقة خاصة من السلوك تتعلق بهذا الموضوع». وينحصر تمييز طابع الفريزة فيما يلي: (١) أن نجد لها في كل النوع أو في غالبية المظمى. (٢) أن نجد ما يوازيها في الأنواع الأخرى. (٣) أن نجد لها سندا في التراكيب الجسمانية المميزة (ويمد كل دافع مشتقا من غريزة أو أكثر).
رغبات أولية ٤ - نايث دنلاب ١٩٢٥	الفذاثية، الإخراجية، والوقائية، النشاط، الراحة الفرامية، الوالدية، المجازاة.	الرغبات الأولية هي التي لها أهمية في كل مكان، وتحتفظ بخصائصها العامة المميزة عبر السنين، والرغبات الثانوية مشتقة منها.

الاسم والمؤلف والتاريخ	فئة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
<p>الفرائز</p> <p>٢ - وليم مكنوجال صيفت النظرية أولا سنة ١٩٠٨ ونقحت سنة ١٩٢٣ وفي عام ١٩٣٢ تغير المصطلح إلى «استعدادات فطرية».</p> <p>أفعال متمكنة ذات فاعلية غالبة.</p> <p>٥ - ف. هـ. البورت ١٩٢٤</p>	<p>الفريزة الوالدية، المقاتلة، البحث عن الطعام، النفور، الهرب، الإجتماع، التعاطف البدائي الملى، تأكيد الذات، الخضوع، التزاوج، التحصيل، التركيب، الاستفائة، وميض الفرائز الأقل أهمية مثل: الخمش، السعال، الضحك، البدء والانسحاب، والرفض، المناضلة والاستسلام، ردود فعل الجوع، ردود فعل المنطقة الحساسة، ردود الفعل الجنسية.</p>	<p>لرغبات الأولية دعامة عضوية، وأشبكال نمطية للإسراف، والنقص والانحراف.</p> <p>هذه الأفعال المتمكنة يفترض أنها الدعامة الفيزيائية للاستجابات الاجتماعية.</p>
<p>الإرجات</p> <p>٦ - ر. ب. كانل</p> <p>General Psychology Sci - Art Publishers Cambridge, M</p> <p>١٩٤١</p>	<p>(أولا)</p> <p>الحاجات المضوية:</p> <p>الهواء، الماء، تجنب الألم والحر والبرد، التبول، والتبرز.</p> <p>(ثانيا) إستعدادات عضوية:</p> <p>حشوية المصدر: الراحة، البحث عن الطعام، التزاوج، حماية الصغار، تجنب المواد الضارة.</p>	<p>إستعداد فطري نفسي-فيزيائي يسمح لمصاحبه باكتساب النشاط تجاه أنواع معينة من الأشياء أكثر من غيرها وأن يشمر - بالتالى - إنفعالا بعينه، وأن يبدأ نشاطا يتوقف عند بلوغه معين أكثر منه بالتصبة إلى أهداف معينة أخرى.</p>

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة المواضيع الأساسية	خصائص مميزة
	<p>(ثالثا) استعدادات ليس لها وظائف عضوية واضحة:</p> <p>الهروب عن طريق (أ) الطيران (ب) التجمد؛ التجييل، طلب المساعدة، الجمع، استطلاع الأماكن القريبة، البحث عن الصحبة ومكوناتها هي:</p> <p>تماطف بدائي سلبي، الميل إلى إثارة استجابات انفعالية عند القهر، التقليد، توكيد الذات، الإعتداء، الضحك، وربما التركيب.</p>	<p>يمكن تعريف إرضاءات الهدف إما بشكل خارجي عن طريق العلاقة المينة بين الكائن المضموى والموقف البيئى، وإما بشكل داخلى عن طريق بعض الشروط القسيولوجية.</p> <p>وهناك فوق ذلك طرائق من السلوك مفضلة بالفطرة لبلوغ أهداف مفضلة بالفطرة.</p>
<p>الحاجات ٧ - هـ . أ . مورى ١٩٣٨</p>	<p>الخضوع، الإستجداد، تجنب الأذى، تجنب المذلة، الفعل المضاد، الدفاعية، الاستقلال، السيطرة، الاعتداء، النبذ، التجييل، القسرية، الإغالة، الجنس، التلذذ، اللعب، العمل، المرض، الفهم، النظام.</p>	<p>تتميز الحاجة الواضحة أو الصريحة بهذه العلاقات:</p> <p>(١) اتجاه أو أثر سلوكى نمطى.</p> <p>(٢) طريقة نمطية (مؤثرات أو آثار ثانوية).</p> <p>(٣) البحث عن، أو تجنب، أو الانتقاء من، أو الانتباه والاستجابة إلى واحد من بين الأنماط القليلة للضواغط (موضوعات ذات شحنة</p>

الاسم والمؤلف والتاريخ	كلمة للدوافع الأساسية	خصائص مميزة
		<p>إنفعالية تنتسب إلى نوع معين).</p> <p>(٤) إظهار انفعال أو وجدان خاص.</p> <p>(٥) إظهار الرضا عند حدوث أثر خاص (أو عند الإمتنان) أو إظهار عدم الرضا عند القشل في إحداث أثر خاص.</p>
<p>«الموجهات»</p> <p>٨ - هـ . أ . موزى</p> <p>١٩٣٨</p>	<p>١ - موجة الاقتراب، يقرب من الأشياء المحببة.</p> <p>٢ - موجة الإلتجاء، يبحث ويدخل في مكان مغلق أو ملجأ يستقر فيه.</p> <p>٣ - موجة الإلتصاق؛ يتعلق بشيء سائد.</p> <p>٤ - موجة المضادة، يهاجم الأشياء الخارجية.</p> <p>٥ - موجة الإجتباب، يهرب من الأشياء الكريهة أو المخيفة.</p> <p>٦ - موجة التحصن، التفاح عن الملك ضد الفزاة بإقامة حاجز.</p>	<p>مصطلحات فنية متناوبة لمصطلحات الحاجات دوميزة تحليل الموجهات أنه يستند إلى تغيرات مكانية محدودة، ولهذا السبب يكون هناك احتمال اتفاق طيب بين أولئك الذين يقومون بالملاحظات الأولى».</p>

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة البوابح الأساسية	خصائص مميزة
-	<p>٧ - موجة الانفلات، الانطلاق من مكان مطلق .</p> <p>٨ - موجة الحركة، التحرك بمسار في المكان والاستكشاف.</p> <p>٩ - موجة التناول.</p> <p>١٠ - موجة التركيب</p> <p>١١ - موجة الاستقبال، مص الأشياء أو إدخالها بطريقة سليمة إلى الجسم.</p> <p>١٢ - موجة الامتلاك، الحصول العدواني على الأشياء.</p> <p>١٣ - موجة القذف.</p> <p>١٤ - موجة الإمساك.</p> <p>١٥ - موجة الإدخال، دفع شيء في آخر.</p>	
<p>المواضع</p> <p>٩ - تولمان ١٩٤١</p>	<p>(١) المواضع البيولوجية:</p> <p>(١) الشهيات:</p> <p>الحافز الأموي، حافز بناء العيش، العطش، الجوع، الجنس، النشاط العام، الراحة، الاستكشاف، التبول، التبرز، اللعب، الجمال.</p>	<p>إن القسمة الممينة على التعرف هي استجابة منجزة خاصة ومتميزة. وكل شهية تحركها بعض الشروط الداخلية الخاصة بالهدم والبناء، وهذه الشروط</p>



الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
الفرايز ٣ - ولیم مکتوجال صیفت النظرية أولا سنة ١٩٠٨ ونقحت سنة ١٩٣٢ وفي عام ١٩٣٢ تغير المصطلح إلى «استعدادات فطرية».	(٧) الكراهات: تجنب البرد، تجنب الحر، تجنب المائق (المدون). (ب) الحوافز الاجتماعية: التجمع، الولاء للجماعة، التقليد، السيطرة، الخضوع، المنافسة، التحصيل، مشاركة الأخرين، الميول التمازونية.	تحدث في دورات ظاهرة منتظمة كثيراً أو قليلاً، ترجع إلى مزاج من الشروط الداخلية والخارجية، وحين تنشط، يدفع الحيوان حتى يمر على شيء قريب منجز.. وكل واحد من هذه الكراهات، لا يحركها شرط داخلي خاص بالهدم والبناء، إنما يحركها موضوع أو موقف بيئي مثير. وكل من هذه التوثرات الحافزة، حين تنشط، تضيف قيمة على المواقف البيئية المنجزة أو المثيرة، فللمواقف المنجزة قيمة إيجابية، وللمواقف المثيرة قيمة سلبية.
«الحاجات» ١٠ - هـ . أ . ماملو ١٩٤٣	ترتيب الحاجات الأساسية في سلسلة درجية كما يأتي: ١ - الحاجات الفسيولوجية. ٢ - حاجات الأمن ٣ - حاجات الحب (للحفظ والإنجاب)	تستبعد الحوافز الفسيولوجية كنقطة تركز، فيكثر من الحوافز كالتمب، والأمومة، ليمت محددة بمكان في الجسم، فانبثاق الحاجة غالباً ما يتوقف على

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة الدوافع الأساسية	خصائص مميزة
الفرائز ٣ - ولیم مکدو جال صیفت النظرية أولا سنة ١٩٠٨ ونقحت سنة ١٩٢٣ وفي عام ١٩٢٢ تفسیر المصطلح إلى «استعدادات فطرية».	٤ - حاجات التقدير. ٥ - الحاجة إلى تحقيق الذات.	الإرضاء السابق لحاجة أخرى غالبية، والإنسان حيوان مريد باستمرار، وليست هناك حاجة أو حافز يمكن معالجته كما لو كان منزلا أو قائما بذاته: فكل حافز مرتبط بحالة إرضاء أو عدم إرضاء الحوافز الأخرى. وينبغي أن يبنى التصنيف على الأهداف أكثر مما يبنى على الحوافز أو الملوك، وينبغي أن يتخذ من الإنسان لا الحيوان مركزا له.. ونظرية الاتزان الذاتى (الهوميوسستازس)، مضافا إليه الأبحاث الحديثة حول صلة الشهيات بالحاجات الجسمية، تعنى أنه أصبح مستحيلا وغير مجد عمل قائمة بالحاجات الفسيولوجية الأساسية.

الاسم والمؤلف والتاريخ	قائمة النواحي الأساسية	خصائص مميزة
الموجهات ١١- س. س. تومسكن ١٩٤٧	<p>أولاً: «على»: يتوقف على الأشياء.</p> <p>ثانياً «من»: يكتسب قيمة إيجابية.</p> <p>ثالثاً: «نحو»: يقترب نحو الأشياء أو يستمتع بها.</p> <p>رابعاً: «مع»: يشارك في التجربة.</p> <p>خامساً: «ل»: يعطى قيمة إيجابية للأشياء.</p> <p>سادساً: «فوق»: يحكم الأشياء</p> <p>سابعاً: «تحت»: تحكمه الأشياء ذات القيمة السلبية.</p> <p>ثامناً: «ب»: يحكم الأشياء ذات القيمة الإيجابية.</p> <p>تاسعاً: «بعيداً عن»: يتجنب الأشياء أو يهرب منها.</p> <p>عاشراً: «ضد»: يهاجم الأشياء.</p>	<p>«تعنى بالموجهات الإتجاه السيكولوجي المميز للسلوك والرغبات، والشحنات الانفعالية أو الوجدانات».</p> <p>«وقد يكون موضوعها أشخاص آخرون أو الذات، أو الأنظمة الاجتماعية الراسخة، أو الأشياء المادية، أو الأفكار، وبالإختصار أى موضوع ذو أهمية بشرية».</p>

هذه محض أمثلة، يتضح منها أن نظريات الشخصية كثيرة، ومختلفة، ومتنوعة أشد التنوع، وأن الرؤى التى تقوم عليها هذه النظريات مختلفة، ومثلها المناهج التى يعتمد عليها فى تفسير الشخصية..

ونحن مع ذلك لم نتحدث عن كل النظريات، تفصيلاً أو إيجازاً، إنما أشرنا - فحسب - إلى أشهرها وأكثرها أهمية، بل إنه لم يمكن بالإمكان حتى الإحاطة بأشهر النظريات بشكل كلى، فهناك مثلاً: «التحليل النفسى» كاتجاه أساسى، ونظريته فى الشخصية، وليس بالإمكان أن نتحدث عن كافة الاتجاهات والمدارس والنظريات النفسية التى تناولت الشخصية، فى مثل هذا الحيز الضيق، ولعلنا نتمكن، فيما بعد، من تخصيص كتاب مستقل لهذا الغرض.

المهم هو أننا قد حاولنا - فيما سبق - أن نلقى الضوء على أهم الجهود التى تناولت «الشخصية»، وكان الهدف من ذلك أبعد من غرض استعراض النظريات النفسية، إنما كان هدفنا أن نقدم بعض المعلومات التى يتمكن بها القارئ من التعرف على بعض مكونات الشخصية، ودوافعها، وحاجاتها، والفرائز التى تتطوى عليها، فهذا المدخل التمهيدى له أهميته، وضرورته الموضوعية، قبل الانتقال إلى الاختبارات الشخصية التطبيقية، ولعلنا بهذا المدخل «الموجز» والمتواضع نكون قد ألقينا الضوء على الشخصية وبعض مكوناتها، وأعطينا القارئ فكرة عن أهم النظريات النفسية المفسرة للشخصية، أما القارئ الذى يرغب فى المزيد فعليه أن يرجع إلى مؤلفاتنا الأخرى، ومنها: الشخصية العبقريّة، والذكاء وقوة الإرادة، والشخصية المثالية، والشخصية المغتربة، والشذوذ النفسى.. فى «المكتبة السيكلولوجية»، و«عرف نفسك»، والصحة النفسية، والخوف والقلق والتوتر النفسى. وجسمك يكشف عن شخصيتك.. فى «الموسوعة النفسية المبسطة».

وأخيراً.. أتمنى أن يحقق هذا الكتاب هدفه، وأن يجد فيه القارئ متعة وثقافة، وأن يتمكن بمعاونته من اكتشاف نفسه؛ فمعرفة النفس أول طريق النجاح والسعادة.

## اختبارات الشخصية



## \* اختبار حل المشكلات

المقصود من هذا الاختبار هو قياس قدرة الكفاءة الفعلية لحل المشكلات وكيفية قياسها هو الإجابة عن الأسئلة التي يتضمنها الاختبار وأمام كل سؤال درجاته التي تحدد حاصل الإجابة، فإذا جمع القارئ حاصل إجاباته عن جميع الأسئلة استطاع تحديد كفاءة قدرته فيما إذا لم يقل مجموع درجاته عن ٧٥ درجة، ويمكن إجمال أسئلة الاختبار فيما يلي:

لا	أحيانا	نعم	
١+	-	١-	١ - أميل إلى معالجة المشاكل غير المعقدة.
٢+	-	٢-	٢ - يمكنني تحليل المشكلة بسرعة لكنني أبطئ في الحل الفعلي.
١-	-	١+	٣ - أغير طريقي في حل المشكلة بسرعة إذا لم تكن صحيحة.
١ -	-	١+	٤ - أتمتع بالصبر وطول البال في معالجة المشاكل التي تحتاج إلى وقت طويل.
٢+	-	٢-	٥ - أجد فن التفكير.
٢+	-	٢-	٦ - لا يمكنني الاعتماد على الحدس في معالجة المشاكل.
			٧ - لست عبقريا.
١+	-	١-	٨ - أمقت الأسئلة الدالة على الغباء.
١-	-	١+	٩ - أحتد إذا منعت من عمل يسعدني.
١-	-	١+	١٠ - تفكيري دائما غير مرتبط بإرادتي.
-	-	١+	١١ - أفكاري جيدة في وقت الفراغ.
١-	-	١+	١٢ - كثرة الأفكار تسبب لي الأرق.
٢+	-	٢-	١٣ - أتمكن من تقدير حل المشكلة بشكل فوري.

- ١٤ - البحث عن معلومات محددة يشير قدرًا عظيمًا  
من إهتمامي. ٢- - ٢+
- ١٥ - أعتقد في أهمية التفكير المنطقي لحل المشاكل. ٢- - ٢+
- ١٦ - إهمال الأفكار المنطقية في حل المشاكل يدل على  
عدم منطقية الشخص. ١- - ١+
- ١٧ - أجمع معلومات كافية عن المشكلة قبل حلها. ٢+ - ٢-
- ١٨ - لا أطرح أسئلة تؤدي إلى تضيق الوقت. ١- - ١+
- ١٩ - لا أهتم بالمشاكل المعقدة أو مستحيلة الحل. ١- - ١+
- ٢٠ - مع المشاكل المعقدة أو المستحيلة أجرب حلولًا لا  
تخطر على البال. ١+ - ١-
- ٢١ - أرائي أكثر من غيري أمام كل المشاكل. ١+ - ١-
- ٢٢ - أعتقد أن خيالي رحب. ١+ - ١-
- ٢٣ - مقدرتي على العمل بصرف النظر عن حالتي  
النفسية جيدة. ١+ - -
- ٢٤ - أملك قدرة التفكير تمامًا كالاطفال. ١+ - ١-
- ٢٥ - أحلام اليقظة تساهم بالأفكار في الحلول  
والخطط لمشكلاتي. ٢+ - ٢-



## \* اختبار الشخصية

المقصود منه اختبار السمات الإيجابية والسلبية، والإتساق مع النفس والعالم، وقوة التفكير، وتكامل الشخصية عموماً، وعدم التناقض بين أفكارها وسلوكها.. وما إلى ذلك، وهو اختبار يتضمن عدة أسئلة عليك الإجابة بنعم أو لا ثم تقدير الدرجات المناسبة كما في المثال السابق وفقاً للدرجات المقدرة لكل إجابة على السؤال الخاص به.. والأسئلة هي:

لا	أحياناً	نعم
١+	.	١-
١+	.	١-
١+	.	١-
١+	.	١+
١-	.	١+
١-	.	١+
١-	.	١-
١+	.	١-
١+	.	.
١+	.	.
.	.	١+
١+	.	١+
١-	.	١+
١+	.	١+

- ١٥ - أعتقد أنني أسعد الناس. ١- ١+
- ١٦ - أعتقد أن أغلب مشاكل من التدخل فيما لا يعني. ١- ٢-
- ١٧ - أقدم على المخاطر حتى غير المضمون نجاحه منها. ٢+ ١-
- ١٨ - معظم سلوكياتي خاضعة للنقد الذاتي دائماً. ١+ ١-
- ١٩ - أمقت المفاجآت. ١+ ١+
- ٢٠ - أنا ضعيف الحماس غالباً. ٢- ٢+
- ٢١ - قوتي على مواجهة الشدائد أكثر من غيري. ٢- ١-
- ٢٢ - هي الغالب أميل للوحدة حتى أعالج مشاكل. ١+ ١-
- ٢٣ - أتمتع بشخصية معقدة أكثر من غيري. ٢+ ١-
- ٢٤ - غالباً ما أفتر إلى الواقعية. ١+ ١-
- ٢٥ - أصر على أهدافي حتى ولو ضعيت براحتي من أجلها. ١+ ١-
- ٢٦ - أعتقد أنني منفتح على الناس. ١+ ١-
- ٢٧ - أعتقد أن الكمال مسألة نسبية. ١+ ١-
- ٢٨ - أحياناً أستخدم المناورة لإخفاء إنفعالاتي السلبية. ١- ١-
- ٢٩ - أملك قدرة التشدد في معاملة النفس على الفشل. ١+ ١-
- ٣٠ - أنا شخص كثير النسيان ضعيف الذاكرة. ١+ ١-
- ٣١ - أمقت فوضى المدينة. ١+ ١-
- ٣٢ - المشاكل التي تخصني أكثر من مشاكل الناس. ١- ١+
- ٣٣ نادراً ما أخطئ في ابتداء أعمالي. ١- ١+
- ٣٤ - أعتقد أنني مفكر من النوع المنطلق على نفسه. - -
- ٣٥ - أملك قدرة التكيف مع الناس غالباً. ١+ ١-

- ٣٦ - أنا شخص كثير الإعتماد على عواطفه. ١+ ١-
- ٣٧ - أملك قدرة الخوض فى مشاكل المدينة العامة. ١+ ١-
- ٣٨ - غالباً ما أضغ حلول مشكلاتى بسرعة وحسم. ١+ ١-
- ٣٩ - لا أهتم بالأخطاء التى أرتكبها. ١- ١+
- ٤٠ - أعتقد أن الاستقلال من شروط المعادة الشخصية. ١- ١+
- ٤١ - أثق بنفسى ثقة عظيمة. ١+ .
- ٤٢ - استخدم الجراءة فى أعمالى. ٢+ .
- ٤٣ - استخدم الحسم لإنهاء مشاكلى. ١+ ١-
- ٤٤ - غالباً ما تتم الفوضى مسكنى. ٢+ ٢-
- ٤٥ - أعتقد أننى أقوى.. أو أضعف من غيرى نفسياً. ١+ ١-

## اختبار النضج العاطفى

وهو اختبار لكفاءة نمو وتطور الشخصية وقياسها وقياس نضجها العاطفى فى مرحلة الرجولة على أن يؤخذ فى الاعتبار أن الرجولة النفسية أو العاطفية ما هى إلا موقف متزن من مواقف الحياة المختلفة، وهى فى الوقت ذاته ليست على طرف النقيض مع المرح والانطلاق على السجية والصدق، وليست كذلك تجسيدا لسمات سلبية مثل الخشونة والتزمت والتعالى والصلف والفرور.. ولقياس درجة النضج العاطفى إليك الأسئلة التالية:

- ١ - هل تسلم نفسك للفشل بسهولة؟
- ٢ - هل تقلب عليك الكتابة؟
- ٣ - هل تجذب إليك أنظار الآخرين بمختلف الوسائل؟
- ٤ - هل ينتابك الخوف عند مواجهة المشاكل؟
- ٥ - هل تستبد برأيك وتعااند آراء الآخرين؟
- ٦ - هل يحكم الارتباط الأسرى علاقتك بأسرتك؟
- ٧ - هل تقر بالخطأ عندما ترتكبه؟
- ٨ - هل تتسم شخصيتك بالاستبداد وحب السيطرة؟
- ٩ - هل تلقى تيمة أخطائك وفشلك على الغير؟
- ١٠ هل تسمح لنفسك بالانفعال إذا ما ساءك شيء؟
- ١١ - هل تكرر المنغصات التافهة حياتك؟

- ١٢ - هل انت مصدر استياء للأصدقاء؟
- ١٣ - هل تتملك الفيرة إزاء نجاح الآخرين؟
- ١٤ - هل تكره الفير أو تفاخر بكراميتك لهم؟
- ١٥ - هل أنت حاقد على الحياة؟
- ١٦ - هل تشعر بالظلم الواقع عليك وعدم العدل؟
- ١٧ - هل تطمح إلى التقدم بمستواك المعيشى؟
- ١٨ - هل تمقت الإنفراد والتفرد؟
- ١٩ - هل سيطر عليك الشعور بضرورة الانتحار؟
- ٢٠ - هل تدفع الآخرين إلى مشاركتك فى العواطف؟
- ٢١ - هل تتدم كثيرا على أقوالك وأفعالك؟

يقول «وليم سرجيوس» فى كتابه «علم النفس فى خدمتكم» عن كيفية الاستفادة بالاختبار السابق: «أجمع الدرجات التى تعطيها لنفسك فتدلك على النسبة المثوية للطفولة فى نفسك فإذا كانت درجاتك دون العشرة فى المائة فاعلم أنك ناضج من الناحية العاطفية إلى غاية ما يمكن أن يطمع فيه إنسان من النضج على إنه إذا أردت حياة صحية مدركة نافعة فينبغى ألا تزيد نسبته المثوية على ٢٥ ٪، أما إذا كانت نسبته أعلى من ذلك فاعلم أنك تضعيق قواك فى ناحية من النواحي ويلزمك الوقف لدراسة حالتك ولمعرفة هذه الناحية لتوقف ضياع نشاطك النفسى فيها.

## اختبار القوة النفسية

وهو اختبار لتحديد مجموع السمات العامة للنسق النفسى وهى السمات التى تحدد ملامح هذا النسق، على أنه يجب أن ندرك أن القوة النفسية تتحقق خلال السمات الإيجابية وتقل أو تضعف تدريجيا كلما كثرت السمات السلبية، ولإجراء هذا الاختبار عليك اختيار ١٥ صفة من الصفات التالية:

- |                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| ١ - النشاط من صفاتي             | درجة التقدير (٢) |
| ٢ - أملك قدرة على الإقناع       | درجة التقدير (١) |
| ٣ - دائم الملاحظة وتتبع الأشياء | درجة التقدير (٢) |
| ٤ - دائم التتبع للموضوعة        | درجة التقدير (١) |
| ٥ - أثق فى نفسى                 | درجة التقدير (١) |
| ٦ - مثابر                       | درجة التقدير (١) |
| ٧ - مجدد ومتطور                 | درجة التقدير (٢) |
| ٨ - حريص وحذر                   | درجة التقدير (١) |
| ٩ - مهووس                       | درجة التقدير (١) |
| ١٠ - عبقرى                      | درجة التقدير (٢) |
| ١١ - أنانى                      | درجة التقدير (١) |
| ١٢ - مستقل الشخصية              | درجة التقدير (٢) |
| ١٣ - حسن الخلق                  | درجة التقدير (١) |
| ١٤ - يقدرنى الناس               | درجة التقدير (١) |

درجة التقدير (١)	١٥ - حاسم
درجة التقدير (١)	١٦ - غير حاسم
درجة التقدير (١)	١٧ - وفى
درجة التقدير (١)	١٨ - أمقت الكلاسيكية
درجة التقدير (١)	١٩ - أتميز بالسرعة
درجة التقدير (١)	٢٠ - أتميز بالجدية
درجة التقدير (٢)	٢١ - مرهف الحس
درجة التقدير (١)	٢٢ أتميز بالشجاعة
درجة التقدير (٢)	٢٣ - صاحب ضمير حي
درجة التقدير (١)	٢٤ - أتميز بالواقعية
درجة التقدير (١)	٢٥ - صاحب شخصية معقدة
درجة التقدير (١)	٢٦ - أتميز بالهدوء
درجة التقدير (١)	٢٧ - أتميز بالانتظام
درجة التقدير (٢)	٢٨ - صاحب شخصية قوية
درجة التقدير (٢)	٢٩ - أتميز بالحماس
درجة التقدير (١)	٣٠ - صاحب شخصية علمية
درجة التقدير (١)	٣١ صاحب شخصية منفتحة
درجة التقدير (١)	٣٢ - طماع
درجة التقدير (١)	٣٣ - متفهم
درجة التقدير (١)	٣٤ - غبى
درجة التقدير (١)	٣٥ - متواضع

- ٣٦ - اجتماعي  
 درجة التقدير (١)
- ٣٧ - امتاز بالمرونة  
 درجة التقدير (١)
- ٣٨ - متسرع  
 درجة التقدير (١)
- ٣٩ - انفعالي  
 درجة التقدير (١)
- ٤٠ - منغلق على الذات  
 درجة التقدير (١)

وقد تم تقدير درجة كل سمة من هذه السمات أمامها فاجمع درجات السمات التي تتصف بها لتعرف من أنت ومقدار قوتك النفسية إذ تم تقدير بعض السمات بدرجة (١) وبعضها بدرجة (٢).



## اختبار الثقة بالنفس

وهو إختبار يتطلب الإجابة عن الأسئلة التالية:

وبها تعرف مقدار وحدود ثقتك بنفسك، وقد وضعه «جيمس بندر» على النحو التالي:

- ١ - هل تسير رافع الرأس ثابت الخطى؟
- ٢ - هل تتحدث إلى الغير بصوت مسموع «واضح»؟
- ٣ - هل أنت مقتنع بإمكان إزدياد مقدرتك؟
- ٤ - هل تركن لحكمك على الأشياء؟ أم تركن لحكم الغير عليها؟
- ٥ - هل ترى أن في وسعك أن تساهم في جعل العالم مكانا أفضل للعيش؟
- ٦ - هل تحتفظ . «أشيتك وإتزانك في الوقت الذي يفقد فيه الجميع بشاشتهم وإتزانهم؟
- ٧ - هل تتقدم باقتراحات لتحسين العمل الذي تضطلع بجانب منه؟
- ٨ - هل تعنى بمظهرك وهندامك؟
- ٩ - هل تسيطر على كل جنوح لأحلام اليقظة؟
- ١٠ - هل تقدم على حل المشكلات الخاصة بالعمل كلما طرأت مشكلة؟
- ١١ - هل تعتقد أن في استطاعتك بذل مجهود أكبر مما تبذله بالفعل؟
- ١٢ - هل تفعل شيئا لإزالة مخاوفك وأسباب قلقك؟
- ١٣ - هل تسير في حياتك وفقا لبرنامج يهدف إلى تحسين مستقبلك؟

١٤ - هل تعلمت أن تحتفظ بهدوئك طوال الوقت؟

١٥ - هل تمقت الإخفاق وتتحدى الفشل بمواصلة العمل؟

\*\*\*

والآن إذا كانت أغلب الإجابات بنعم فأنت ممن يتمتعون بالثقة بالنفس، وإذا كانت إجاباتك سلبية (بالنفي) على أكثر من ثمانية أسئلة فأنت مهتز الثقة بالنفس، وعليك علاج هذه المشكلة وتجنب أسبابها.

## اختبار الميول المهنية

النجاح فى العمل يتطلب حب المهنة، عليك إذن أن تتعلم كيف تحب مهنتك، فإن لم تستطع فعليك أن تغيرها وأن تبحث لنفسك عن المهنة التى تحبها، والأسئلة التالية تساعدك على إختيار مهنتك فأجب عليها بنعم أو لا، ومجموع اجاباتك بنعم سيحدد لك المهنة المناسبة فى الجدول التالى للأسئلة (\*) :

- ١ - هل تحب مطالعة كتب الفنون والآداب والطبيعة؟
- ٢ - هل تتقن اللغات الأجنبية؟
- ٣ - هل تحب الرسم؟
- ٤ - هل تحب العلوم الرياضية وتحقق الرياضيات؟
- ٥ - هل تحب إصلاح المصنوعات الخشبية؟
- ٦ - هل تحب الميكانيكا؟
- ٧ - هل أنت ماهر فى استخدام العدد والآلات ؟
- ٨ - هل أنت دقيق وحريص فيما تقول أو تكتب أو تحفظ؟
- ٩ - هل تتمتع بصحة جيدة يمكنك من القيام بمعظم شئونك؟
- ١٠ - هل تهتم بأمورك الشخصية (طعام، إغتسال، شئون البيت)، إلخ؟
- ١١ - هل تستطيع توجيه الآخرين وتنظيم الألعاب والرحلات؟
- ١٢ - هل أنت مخالف، يسهل عليك اكتساب الأصدقاء؟
- ١٣ - هل تحب الترحال والسفر؟
- ١٤ - هل تحب الأعمال المستقرة المضمونة الدخل والمعاش عند الاعتزال؟
- ١٥ - هل تواجه المفاجآت والمنقصات بهدوء وعدم انزعاج؟

المهنة المناسبة	الإجابة الموافقة لها بنعم	المهنة المناسبة	الإجابة الموافقة لها بنعم
طبيب	١٤، ١١، ١٠، ٨، ٧، ٢، ١	محام	٧، ٢، ١
مهندس	١٤، ١٢، ٤، ٣، ١، ٨، ٦، ١٠	صيدلى	٨، ٧، ٢، ١
مدرس	١٣، ١١، ١٠، ٨، ٧، ٢، ١	ممثل	١٢، ١١، ٨، ١
طيار	١٢، ١١، ١٠، ٨، ٦، ٤	كهربائى	١٠، ٨، ٦، ١
صحفى	١٤، ١٢، ١٠، ٩، ٧، ٢، ١	ميكانيكى	٩، ٨، ٦، ٥، ٤، ٣
مهندس لاسلكى	١٢، ١١، ٨، ٧، ٢، ١	مُثمن	١٢، ١٠، ٧، ٤، ١
موظف تجارى	١٤، ١٢، ١٠، ٨، ٧، ٢، ١	موزع	١٤، ٨، ٧، ٢، ١
مُتَمَنِّن	١٤، ١٢، ٩، ٨، ٧، ٦، ٤، ٣، ١	جراح بيطرى	١٤، ١٠، ٨، ٧، ١
بحار	١٤، ١٢، ١١، ٩، ٨، ٦	طبيب أسنان	١٤، ١١، ٨، ٧، ١
موظف حكومى	١٣، ١١، ١٠، ٧، ٢، ١	مدرب رياضى	١٤، ١١، ١٠، ٩، ٨
مهندس طوبجى	١٢، ١٠، ٨، ٧، ٣، ٢، ١	طبيب أشعة	١٤، ٨، ٧، ١
منقب	١٢، ٧، ٤، ٢، ١	رسام	١٢، ٣
مزارع	١٠، ٩، ٨	نجار مهندس	٩، ٨، ٦، ٥
مخطط مدن	١٣، ١٠، ٨، ٣، ١	معمارى	٤، ٣، ١

\* وليم سرجيوس: علم النفس فى خدمتكم (١٩٤٦)

## اختبار المخاوف

يمكنك اكتشاف مخاوفك إذا أجبت بنعم على أغلب الأسئلة الآتية:

- ١ - هل أنت دائم القلق على مستقبلك العملى (المهنى) رغم ثبوتك فى عملك؟
- ٢ - هل تشعر بأنك منبؤذ من زملائك فى العمل أو جيرانك أو أقاربك أو الأصدقاء؟
- ٣ - هل تشكو مرضاً: «صداع، أرق، اضطرابات معدية، لم يستطع الطبيب أن يعرف سببه؟
- ٤ - هل تخشى المسئولية أو قيادة الجموع أو التكلم فى جمع من الناس أو إدارة عمل اجتماعى فى ناد أو جمعية؟
- ٥ - هل أنت دائم الشك أو التوجس فى علاقة الآخرين بك وتحس إمكان خداعهم لك أو تأمرهم عليك؟
- ٦ - هل تمقت إنتهاز الفرص لتحقيق مركز جديد متقدم أو الإنتقال من مدينة إلى أخرى؟
- ٧ - هل تشعر بكراهية رئيسك لك أو اضطهادك أو مفاجاتك وتخشنه معك أثناء العمل؟
- ٨ - هل تشعر أنك موضع سخرية وهزاء وحديث الآخرين فى غيبتك؟
- ٩ - هل ينتابك الشعور بالخوف أو الضيق فى الأماكن المرتفعة، أو المصاعد، أو الأماكن المفتوحة؟
- ١٠ - هل تشعر بالقلق إزاء المواقف المحرجة أو التى تتطلب إتخاذ القرارات المصيرية؟

## اختبار الصحة النفسية

عندما تصاب بالمرض فإنك لا تمرض فقط في المكان الذي يؤلمك بل يصبح  
كلك مريضاً، ولذلك فأنت كلك يجب أن تعالج.

والتغلب على مرض سببه العقل أو مرض تأثر بالعقل عملية إعادة ميلاد من  
أساسها، وعندما تكون مريضاً أو سليماً فأنت تمثل شخصين مختلفين، وإذا أردت  
أن تنتقل من أحدهما إلى الآخر فيجب أن تعيد بناء شخصيتك، وما نتكلم عنه  
كفضائل في المجال الخلقي أو الديني ما هو إلا طرق للتفكير والسلوك المشجعة  
للصحة في المجال الطبي، وإذا أردت الصحة الجيدة فيجب ألا تعبر تعبيراً معقولا  
عن حاجاتك الفريزية فقط، بل يجب أيضاً أن تعبر تعبيراً سليماً عن حاجاتك  
الروحية<sup>(١)</sup>.

لذلك يجب أن تتمود القيام بجرد صحي نصف سنوي لنفسك، وذلك  
بالإجابة الاختيارية على فقرات الجدول التالي (اختر الفقرات المناسبة لك) من  
(أ) أو (ب) مما يلي:

---

(١) عقلك مصدر الصحة والمرض: ك. م. س. وختل: ت: على سامي الجمال، دار الفكر العربي، ١٩٦٢.

(ب)	(أ)
لا أكاد أرى في الناس شيئا إلا الصفات السيئة.	١ - أقوم بمجهود لأرى الصفات الجيدة عند الآخرين.
سأقوم بأي شيء لأجعل الناس يهينوني.	٢ - لا أهتم بما يظنه الناس عني طالما كنت أحترم الناس.
لا أنسى إساءة قط.	٣ - أنسى الإهانات بعد وقت مقبول.
أحاول أن أكون آمينا خوفا من أن يكتشفني الناس.	٤ - أحاول أن أكون آمينا لأنني أريد أن أحترم نفسي.
أعتقد أن أهم ما يملكه الإنسان هو المال والسلطان.	٥ - أعتقد أن أهم ما يملكه الإنسان هو احترام الذات وهذوء البال.
أعتقد أن الناس ضدي.	٦ - مادام كل شخص إنسانا فإنني أشعر أن الناس يعاملوني معاملة ملبية.
أتوقع أن يكون الناس كاملين كما أنا كامل.	٧ - أضع مستويات عالية لنفسي لكي لا أتوقع الكثير منها.
نادرا ما أدع فرصة تمر دون أن أنصح الناس وأوجههم.	٨ - أحاول أن أتبع سياسة عش ودع الناس يعيشون.
لا أستطيع أن أتحمل من هو مختلف عني.	٩ - أحاول أن أفهم من يبدو مختلفا عني.
أميل إلى الشك في معظم الناس.	١٠ - أثق بالشخص إلى أن يبدو منه ما يجعلني أفقد الثقة فيه.
أنظر إلى المتاعب على أنها دليل سوء الحظ.	١١ - أنظر إلى المتاعب كشئ يتحدى الأخلاق ويختبرها.
لا أظن معظم من أعرفهم يستحقون النجاح.	١٢ - أحب أن أرى الناس ينجحون.

(ب)	(أ)
<p>أعتقد أن جارى سوف يعينى إذا أظهرت له أنني أكثر منه ثروة أو لا أقل عنه غنى.</p>	<p>١٣ - أعتقد أن جارى يستحق أن أتعرف به إذا كان يعينى لذاتى.</p>
<p>أكف عادة عن العمل بعد الفشل.</p>	<p>١٤ - ولو أنني أكره الفشل إلا أنني لا أدمه يمنعنى من إعادة المحاولة.</p>
<p>غالباً ما أترك لنفسى العنان فى الحكم على الآخرين.</p>	<p>١٥ - أدع غيرى من الناس يلقون النهم.</p>
<p>أصدق عادة الآخرين.</p>	<p>١٦ - أحاول أن أمنع نفسى من الحكم على الناس عندما أستمع إلى تقديمهم.</p>
<p>أخشى الوحدة.</p>	<p>١٧ - أجد المرور أحياناً فى أن أكون وحيداً.</p>
<p>أحكم على الناس بما عندهم.</p>	<p>١٨ - أحاول الحكم على الناس بما هم عليه.</p>
<p>لا أضيغ شهواتى الجنسية إلا إلى الحد الذى أضطر إليه.</p>	<p>١٩ - أحاول ضبط شهواتى الجنسية.</p>
<p>أنظر إلى معظم الناس على أنهم أقل منى</p>	<p>٢٠ - أنظر إلى الناس جميعاً على أنهم سواسية معى.</p>
<p>أريد أن يشعر الناس نهوى بالأسف.</p>	<p>٢١ - أتجنب الشكوى.</p>
<p>لا أتصور أن إنساناً ما عنده متاعبى.</p>	<p>٢٢ - أتصور أن لكل شخص متاعبه.</p>
<p>لا أهتم (إلا برقم: ١)</p>	<p>٢٣ - أبذل مجهوداً لأقدر إحصاسات الناس ومصلحتهم.</p>
<p>يسرنى أن أرى ما يمكن أن أحصل عليه.</p>	<p>٢٤ - يسرنى أن أقوم بعمل جيد نظير الأجر الجيد.</p>
<p>أستاء غالباً من النقد الموجه لى.</p>	<p>٢٥ - أحاول عندما أنتقد أن أزن النقد وأقبل ما يبدو منه صحيحاً.</p>



تدل (ب) في الجدول السابق على احتمالات الخطر الروحي التي قد تتعرض لها، بينما تدل (أ) على المساعدات الروحية التي يجب أن تلجأ إليه لدرء هذا الخطر، واستخدام هذا الجدول يتم عن طريق الإجابات الصحيحة بكل أمانة. فإذا أجبت بنعم عن أكثر الاحتمالات في (ب) فأنت معرض للخطر الروحي وتحتاج إلى العلاج بالإيحاء الذاتي وباستخدام المساعدات الروحية المذكورة.

## اختبار جاستون برجيه

هو اختبار مخصص لقياس «مقومات الطبع» التسعة وهي: الانفعالية، والفاعلية، والترجيح البعيد، وسعة ساحة الشعور، والقطبية، والاستيلاء، والاهتمامات الحسية، والمودة، والهوى العقلى. (١).

ويجب أن تميّن درجة المختبر في كل صفة من الصفات التي تعبر عن الطبع في الأسئلة التالية بأحد رقمين (٩ أو ١) إلا بالنسبة للأسئلة التي يجوز للشخص أن يميّن فيها درجته بالرقم (٥)، ونحن نرى أن عدد الأسئلة المتصلة بكل مقوم من مقومات الطبع التسعة هي عشرة، والدرجة التي تعطى للشخص في كل مقوم هي وسطى الدرجات العشر التي عينت له بصدد الأسئلة، فإذا جاءت درجات الأسئلة المتصلة بالانفعالية مثلاً كما يلي: ٥، ٩، ٩، ١، ٩، ١، ٥، ٩ كان الوسط هو ٢، ٦ أو بعد الجبر ٦، وهكذا بالنسبة إلى سائر المقومات، وتوضع بعد ذلك الصيغة الطيمية للشخص كما يلي:

### ١- الانفعالية

١ - هل تتأثر كثيراً من أمور صغيرة تعرف أنها لا قيمة لها؟ اتضرب أحياناً  
لشئون تافهة؟ (٩)

(١) - أم لا تهزك إلا الأحداث الخطيرة؟

٢ - هل تتحمس أو تستنكر بسهولة؟ (٩)

(١) - أم أنك تقبل الأشياء كما هي.. يهدوء؟

٣ - أنت سريع التأذى؟ أيجرحك بسهولة وعمق نقد حاد بعض الحدة أو ملاحظة  
مسيئة أو ساخرة؟ (٩)

(١) - أم أنك تتقبل النقد دون أن يجرحك؟

---

(١) علم الطباع: د/ سامى الدروبي، دار المعارف.

- ٤ - أتضطرب بسهولة لحادث غير متوقع؟ تنتفض حين يناديك أحد فجأة؟ يصفر  
أو يحمّر وجهك بسهولة؟  
(٩)
- ٥ - هل تتحمس أثناء الكلام؟ أيرتفع صوتك في الحديث؟ وتشعر بحاجة إلى  
استخدام ألفاظ قوية أو معبرة جداً؟  
(٩)
- ٦ - أم أنك تتكلم بلا تعجل، كلاماً هادئاً رزيناً؟  
(٩)
- ٧ - أنتقل من الحماسة إلى الانهيار ومن الفرح إلى الحزن أو بالعكس لسبب تافه  
أو حتى لغير سبب ظاهر؟  
(٩)
- ٨ - أم أن مزاجك معتدل، متساو، متزن؟  
(٩)
- ٩ - أم أنك لا تعترف بهذه الحالة المزعجة إلا نادراً؟  
(٩)
- ١٠ - أم أنك لا يتفق لك أحياناً أن تبلغ من شدة الانفعال أن ما ترغب في عمله يصبح  
مستحيلاً كل الإستحالة (خوف يشلك عن الحركة، أو خجل يمتلئ لسانك عن  
الكلام)، إلخ.  
(٥)
- ١١ - أم أن ذلك لم يقع لك أبداً؟  
(٩)
- ١٢ - أم أنك عمومًا راضٍ عن حظك، أم أنك حين لا تجرى الأمور على ما تحب  
تفكر في الأمور التي ينبغي تغييرها، أكثر مما تفكر في عواطفك؟  
(١)

## ٢-الفعالية

- ١ - هل تشغل نفسك بهمة ونشاط خلال ساعات الفراغ (دراسات إضافية، أعمال إجتماعية، أشغال متنوعة، أعمال يدوية، وعموماً: أعمال غير مفروضة)؟ (٩)  
- أم أنك تستفيد من ساعات الفراغ للراحة؟ (٥)  
- أم أنك تبقى مدة طويلة لا تعمل شيئاً، إنما تحلم أو تكتفى بالتسلية (قراءة، راديو، الخ)؟ (١)
- ٢ - هل تحتاج إلى جهد شاق للانتقال من الفكرة إلى الفعل ومن التقرير إلى التنفيذ؟ (١)  
- أم أنك تنفذ فوراً، وبلا صعوبة، ما قررت القيام به؟ (٩)
- ٣ - أنتخور عزيمتك بسهولة أمام الصعوبات أو أمام عمل يبدو أنه يحتاج إلى تمب شديد مفرط في الشدة؟ (١)  
- أم أنك، بالعكس، امرؤ تزيد الصعوبات والجهد مضياً فيما عقدت النية عليه؟ (٩)
- ٤ - أتحب أن تحلم، سواء بماض لم يبق له وجود، أو بمستقبل يمكن أن يوجد، أو بمجرد أخيله صرفة؟ (١)  
- أم أنك تؤثر أن تعمل، أو على الأقل أن تضع مشاريع معينة تهين للمستقبل حقاً؟ (٩)
- ٥ - أتعلم فوراً ما يجب عليك أن تعمل، دون أن تحتل من ذلك عناء (كتابة رسالة، إنجاز أمر، الخ)؟ (٩)  
- أم أنك ميل إلى التأجيل، والإرجاء؟ (١)
- ٦ - أنتخرج أمرك فوراً، حتى في الحالات الصعبة؟ (٩)  
- أم أنك تتردد مدة طويلة؟ (١)
- ٧ - أنت كثير الحركة (تقوم بحركات وإشارات، وتثب من على كرسيك بقوة، وتذهب وتجيئ في الغرفة، في غير حالات الانفعال العنيف)؟ (٩)

- أم أنك على وجه العموم، ساكن، إلا أن يهزك انفعال؟  
(١)
- ٨ - ألا تتردد أبداً عن الشروع في إحداث تبديل معين حين تعلم أن هذا السبيل سيقترضك جهداً كبيراً؟  
(٩)
- أم أنك لا تتراجع أمام العمل الذي يجب أن تسرع فيه، وتفضل الإبقاء على الوضع القائم؟  
(١)
- ٩ - هل إذا أصدرت أوامرك للقيام بعمل من الأعمال، لم تبعاً بعد ذلك بالتنفيذ ويشمرك ذلك بأنك تخلصت من هم؟  
(١)
- أم أنك تراقب التنفيذ عن كثب؟ لتتأكد من أن الأمور تتفقد تنفيذاً حسناً بالشروط المطلوبة وفي الوقت المطلوب؟  
(٩)
- ١٠ - هل تؤثر أن تشاهد على أن تفعل؟ (تشاهد لعبة على أن تمارسها)؟  
(١)
- أم تفضل أن تعمل على أن تشاهد لأن المشاهدة وحدها تبعث فيك الملل، أو تحضك على الانتقال إلى الفعل بنفسك؟  
(٩)

## ٢ - الترجيع البعيد

- ١ - أتقودك في أعمالك فكرة مستقبل بعيد (تدخر لشيخوختك، تجمع المواد اللازمة لعمل طويل الأمد) إلخ؟  
(٩)
- أم أنك تمنى بالنتائج المباشرة، الخاصة؟  
(١)
- ٢ - أتفكر في كل ما يمكن أن يقع وتستعد له بعناية (تتزود بكل ما يجب في سفر، تدرس خط السير، تتبأ بما يمكن أن يحدث أثناء الرحلة، إلخ)؟  
(٩)
- أم أنك تترك كل ذلك لحينه، وتعتمد على إلهام اللحظة؟  
(١)
- ٣ - هل لك مبادئ صارمة تحاول الإلتزام بها؟  
(٩)
- أم أنك تفضل التلاؤم مع الظروف بمرونة؟  
(١)
- ٤ - أثبتت على ما رسمت من خطط؟ هل تجز دائماً ما بدأت به؟  
(٩)
- أم أنك كثيراً ما تهجر عملاً قبل أن تنهيه (تبدأ كل شيء ولا تنهى شيء)؟  
(١)

٥ - ألنت ثابت جداً على المودة (تحافظ على صداقات الطفولة، تعاشر أشخاصاً بأنفسهم)؟  
(١)

- أم أنك كثيراً ما تبدل أصدقائك (أو تتقطع عنهم بدون أسباب)؟ (١)  
٦ - بعد ثورة غضب (أو تلقى إهانة، إذا كنت لا تفضب أبداً) أنصفو نفسك مباشرة؟  
(١)

- أم أنك تظل معك المزاج مدة من الزمن؟ (٥)  
- أم يصعب عليك أن تصفو نفسك (يظل حقدك قائماً)؟ (٩)

٧ - هل لك عادات صارمة جداً تحرص عليها كثيراً، هل أنت حريص على تكرار بعض الأمور تكراراً مطرداً؟  
(١)

- أم أنك تكره كل ما هو معتاد ومعتبأ به مقدماً؟ وتمد المفاجآت عنصراً أساسياً من عناصر اللذة؟  
(٩)  
٨ - أحب الترتيب، والتناظر، والإطراد؟  
(٩)

- أم أنك ترى في الترتيب حملاً، وتحاول أن تجد شيئاً من النزوة والخيال في كل شيء؟  
(١)

٩ - أضع مقدماً برنامجاً لاستعمال وقتك وجهودك؟ أحب أن تضع خططاً ومواعيد وبرامج؟  
(٩)

- أم أنك تباشر العمل بدون قاعدة دقيقة معينة سلفاً؟ (١)  
١٠ - حين تتبنى رأياً هل تتعلق به بإصرار وعناد؟  
(٩)

- أم أنت يسهل إقناعك وتستسلم لإغراء فكرة جديدة؟  
(١)

#### ٤ - ساحة الشعور

١ - أيسترفك ما أنت بسبيل عمله استغراقاً كاملاً بحيث لا تدرك ما يجري من حولك؟  
(١)

- أم يسهل عليك أن تعمل ما تعمله مع الاستمرار في متابعة ما يجري حولك؟  
(٩)

٢ - أتولى الدقة والوضوح كثيراً من الشأن؟ أتحب الأفكار الواضحة والأعباء المحددة؟  
(١)

- أم يعلو لك ما هو غامض، غير محدد، وما ترجع قيمته إلى الفروق الطفيفة؟  
(٩)

٣ - أنتفر نفوراً غريزياً قوياً من كل ما يأتى مشوشاً فيما أخذت به نفسك من عمل؟ أيخفق كل ما يمكن أن يصرفك عما أنت فيه؟  
(١)

- أم أنك تقبل هذه المشوشات وترد عليها بمرونة دون أن تخفق؟  
(٩)

٤ - أأنت فى حاجة إلى أن تحلل، لكى تفهم، أترجع إلى التفاصيل والبراهين؟  
(١)

- أم يكفيك أن تدرك المجموع كله؟  
(٩)

٥ - أأنت دقيق المواعيد، حتى ليتفق أن تصل قبل موعدك خشية أن تضيقه؟  
(١)

- أم أنك تصل فى كثير من الأحيان متأخراً؟  
(٩)

٦ - أحسن الزمان شيئاً سياًلاً متصلاً، يمضى بغير تقطع جازاً معه كل شئ؟  
(٩)

- أم أن الزمن يبدو لك سلسلة من اللحظات الثابتة نسبياً، المنفصل بعضها عن بعض، المتعاقبة أمام شعور ساكن؟  
(١)

٧ - أشعر بالحاجة إلى أن تمضى بما شرعت فيه من عمل إلى غاية الكمال؟  
(١)

- أم أنك تكره هذا التقيد، وتحاول أن تعدل فكرة بأخرى رافضاً أن تتقيد بإحدهما؟  
(٩)

- أم أنك أسهل من ذلك يكفيك الشئ الذى تعلمه أن يلبي على وجه الإجمال ما تريده وترغب فيه؟  
(٥)

٨ - أأنت قاطع، بل حازم، فيما تؤكد من رأى وما تضع من مشاريع؟  
(٩)

- (١) - أم أنك تكرر أقوالك وإشاراتك مرة بعد أخرى؟  
 - أم أن آراءك سيالة، رجراجة، لا يمكن أن تكون في يوم عين ما كانت في  
 الماضي فكانها غارقة في تيار من الشموخ والحياة؟ (٥)

## ٥- القطبية

- (٩) ١ - أنتحب الكفاح؟ أتبحث عن التناقص والصراع؟  
 - أم أنك تكره الممارك والخصومات، وتؤثر الخضوع مقدما (ولو في  
 الظاهر) على أن تقسح المجال لنشوء الصراع؟ (١)  
 ٢ - أجد لذة في قيادة الآخرين حتى لو اقتضى ذلك أن تجبرهم على الطاعة وأن  
 تنتزع منهم الخضوع إنتزاعاً؟ (٩)  
 - أم أنك تكره أن تفرض إرادتك على الآخرين فرضاً وتؤثر على ذلك  
 «المنافرة» والإغراء؟ (١)  
 ٣ - أنت محبوب لطيف لبق تحاول أن تأسر وأن تقنن من يقاربونك؟ (٩)  
 - أم أنك تعاملهم ببساطة، بل حتى في شيء من الخشونة؟ (١)  
 ٤ - أتعبن تلقائياً عادات الناس الذين يكون عليك أن تعيش معهم؟ (١)  
 - أم أنك تحافظ، في جميع البيئات، على عاداتك التي درجت عليها؟ (٩)  
 ٥ - أتمارس، أو تحب أن تمارس، أنواعاً من الرياضات العنيفة؟ (٩)  
 - أم أنك تكره أن تمارسها؟ (١)  
 ٦ - أتعمر بالحاجة إلى أن يحبك جميع من هم على صلة بك، حتى هؤلاء الذين  
 لا تنتظر منهم شيئاً؟ (١)  
 - أم أنك لا تبالي عواطفهم، ولا تسمى للحصول على محبة أحد غير الذين  
 تحبهم أنت نفسك؟ (٩)  
 ٧ - أتعرف كيف تفرض نفسك؟ أتمسك من تلقاء نفسك زمام قيادة جماعة أو  
 توجيه عمل، أو تنظيم اجتماع؟ (٩)



- أم أنك لا تقبل أن توجه الآخرين إلا إذا جاؤا يطلبون منك أن توجههم من تلقاء أنفسهم؟  
(١)

٨ - أتحب المخاطرة؟ أجد في مجابهة خطر من الأخطار لذة خاصة؟  
(١)

- أم أنك تخشى المخاطر والمغامرات غير المضمونة العواقب (ليس معنى ذلك أنك تموزك الشجاعة)؟  
(٩)

٩ - أتحب أن يواسيك الناس وأن يرثوا لحالك؟  
(١)

- أم أنك تكره أن يواسيك أحد وتشعر بأنك تجرح حين يشفقون عليك؟  
(٩)

١٠ - أتشعر بحاجة كبيرة إلى الاستقلال؟ وهل يصعب عليك أن تخضع لتوجيه خارجي؟  
(٩)

- أم أنك تقبل بدون جهد، أن تنقاد وتوجه، ويسهل عليك أن تتلاءم مع طريقة رئيس أو معلم أو مدير، في النظر إلى الأمور وفي العمل؟  
(١)

#### ٦ - الاستيلاء

١ - أأنت طموح جداً؟ (لك رغبة عارمة في زيادة ثروتك، أو تحسين مركزك، أو إغناء معلوماتك؟  
(٩)

- أم أن طموحك في هذا كله معتدل وترى أنه لا يستحق أن يرهق المرء نفسه في ملاحقته؟  
(١)

٢ - أيلو لك أن تغير كتبك أو أوراقك أو آلاتك؟  
(١)

- أم أنك لا تحب أن تغير أشياءك؟  
(٩)

٣ - أتشعر بقيمة الزمن؟ هل تقوم بعملك بسرعة لتنتقل منه بسرعة إلى عمل آخر؟  
(٩)

- أم أنك قليل الإحساس بالزمن وقيمته الخاصة؟ ولا تقيم كبير وزن لفكرة السرعة وفكرة المردود العملي للسرعة؟  
(١)

٤ - أأنت غيور في عواطفك وفي صداقاتك؟  
(٩)

- (١) - أم أنك قليل الفيرة؟
- ٥ - أأنت عنيف في إثبات حقوقك؟ وفي المطالبة بما يحق لك؟
- (٩)
- (١) - أم أنك تكرم للمطالبة؟ وتترك بسهولة ما كان يمكنك المطالبة به؟
- ٦ - أيعنيك ما تحققه من نجاح؟ أتتابع تحسين هذا النجاح بالقياس إلى ما يحققه الآخرون؟
- (٩)
- (١) - أم أن هذا الاهتمام غريب عنك؟
- (٩) ٧ - أتحب أن تكون الأول في كل شيء؟ أتحب أن تتقدم الآخرين؟
- (٥)
- (١) - أم أنك محمول على الإمعاء أمام الآخرين؟
- (١) - أم أنك لا تبالى بالأسبقية إطلاقاً؟
- (٩) ٨ - أأنت بطبيعتك شكاك، ريّاب، قليل الثقة بالناس؟
- (١) - أم أنت بطبيعتك تثق بالناس؟
- (٩) ٩ - أتعنيك قيمة الأشياء، أم تظل تتذكر لمدة طويلة ائمان ما أشتريته؟
- (١) - أم أن القيمة المادية لا تعنيك إلا قليلاً وسرعان ما تنسى ثمن الشراء؟
- ١٠ - أتريد أن تستفيد من جميع الفرص التي تعرض، حتى لو لم تكن لك رغبة خاصة فيما تقدمه لك وإنما لمجرد الاستفادة؟
- (٩)
- (١) - أم أنك تدع الفرص التي لم يكن يعنيك أمرها في السابق أن تفوت؟

#### ٧- الاهتمامات الحسية

- ١ - هل تنتبه كثيراً للاحاساسات؟ أتعنيك كثيراً الأشكال والألوان والأصوات في ذاتها؟
- (٩)
- أم أن الأشكال الحسية ليست بالنسبة لك إلا «معلومات» عن طبيعة الأشياء (مثلاً: يعنيك معنى الكلام دون أن تنتبه إلى جرسه، وتعنيك فائدة شيء أكثر من لونه، إلخ)؟
- (١)
- ٢ - أتولى ما تاكله كثيراً من الاهتمام، أتناكل ببطء متلذذاً بالمذاق؟
- (١)

- ٩ - أنت ذواق فى الطعام؟  
 - أم أنك تاكل دون أن تولى المذاق إهتماما كبيرا، إنما تاكل من أجل أن تتغذى؟  
 (١)
- ١٠ - أنهم بتحضير أطباق الطعام؟ (هل تعنيك «وصفات الطهى»؟)  
 (٩)  
 - أم أنك لا تبالى بهذه الأمور؟  
 (١)
- ١١ - اتعنى كثيرا بالاحساسات اللمسية؟ أيولد لك ملمس الحديد أو الفراء أو المخمل إنفاعلات قوية لذينة أو مؤلمة؟  
 (٩)  
 - أم أنك لا تولى هذه الأنواع من الاحساسات إهتماما كبيرا؟  
 (١)
- ١٢ - أتحب أن تنظر إلى وجهك فى المرآة لتدرس تعبيراتك؟ أترقب اشاراتك ونبرة صوتك؟  
 (٩)  
 - أم أن هذا لا يهملك إلا قليلا؟  
 (١)
- ١٣ - أتحب الترف لذاته؟ أى بغض النظر عما يحققه من إرضاء لحب الظهور؟  
 (٩)  
 - أم أن الترف لا يهملك؟  
 (١)
- ١٤ - أتحب أن تداعب يديك الأطفال الصغار أو الحيوانات؟  
 (٩)  
 - أم أن ذلك لا يهملك فى ذاته (أى بغض النظر عن المواقف الناتجة عنه)؟  
 (١)
- ١٥ - أبك حاجات جمالية (فنية) عميقة؟ هل قيمة الفن برأيك لا تقل عن قيمة الأخلاق؟  
 (٩)  
 - أم أن الفن لا يحتل فى حياتك سوى مكانة ثانوية وأنت لا تعد الفن سوى وسيلة للمتعة والتسلية؟  
 (١)
- ١٦ - يهملك كثيرا المكان الذى تعيش فيه؟ يصعب عليك أن تحيا فى غرفة تعدها بشمة؟  
 (٩)  
 - أم أن ذلك فى رأيك أقل قيمة من أن يكون المسكن عمليا، مريحا، صحيا؟  
 (١)
- ١٧ - أتلاحظ بطبيعتك ملابس أصدقائك، لونها، شكلها، قماشها؟  
 (٩)

(١) - أم أنك لا تتنبه إلى ذلك كثيراً؟

## ٨- العودة

(٩) ١ - هل يدق قلبك كثيراً لمصير الآخرين؟

(١) - أم أنك تبقى هادئاً، حتى حين تحاول أن تساعدك عملياً؟

(٩) ٢ - اتعد عواطف الآخرين أهم من الأفعال التي يقومون بها؟

(١) - أم أنك خلافاً لذلك، ترى أن المهم حقاً هو الأفعال والنتائج؟

(٩) ٣ - أنتحب الحيوانات لكائنات ذات شخصية وبهمك ما يعتمل فى شعورها؟

(١) - أم أنك، على كونك لا تؤذيها، تعدها بهائم كالأشياء سواء بسواء؟

(٩) ٤ - أنتهم بالآخرين من ناحية ما ترغب أنت فى تحقيقه، أنتهم أدوات تستخدم

(١) أو عقبات يجب أن تزال؟

- أم أنك خلافاً لذلك، تتبنى نظراتهم، ناسياً نظرتك، وتتماطف مع

(٩) مشاعرهم، وتحاول خدمتهم؟

٥ - أتعلمق بمعاونيك وخدمك ورفاقك فى العمل وتستمر فى علاقتك بهم حتى إذا

(٩) حققت لك الضرر؟

(١) - أم أنك لا تتردد عن قطع علاقتك بهم إذا أضرت بك؟

(٩) ٦ - أنتحب الأطفال كثيراً؟ أفسر بصحبتهم، وتشاركهم ألعابهم؟

(١) - أم أن الأطفال يثيرون حنقك؟

(٥) - أم أنك لا تحفل بهم وكفى؟ أم تحبهم (نظرياً) .. أى (عن بعد)؟

(١) ٧ - أتؤثر أن تحب على أن تطاع؟

- أم ترى أن هناك أموراً أهم من الحب وأن هذه الأمور تضع الحب فى

(١) المنزلة الثانية؟

٨ - حين تشعر بعاطفة نحو أحد الناس، أفتحس أنك محمول على التعبير له عن

(٩) عاطفتك بكلمات رقيقة، أو حتى التفاتات رقيقة؟

- أم بأفعال تحقق له مساعدة موضوعية أيا كانت؟ (١)

٩ - أشعر بحاجة إلى رؤية أصدقائك كثيراً؟ (٩)

- أم تظل في بعض الأحيان لا تراهم لمدة طويلة دون أن يضعف ذلك من صداقتك لهم؟ (١)

١٠ - أيصعب عليك أن تعمل في جو غير صديق؟ أو في جو عدو؟ (٩)

- أم أن هذا يؤثر فيك تأثيراً كبيراً؟ (١)

### ٩ - الهوى العقلي

١ - أفضل التسلّيات العقلية (دراسة، مناقشات فكرية، ألعاب ذهنية، إلخ)؟ (٩)

- أم تؤثر تسلّيات من نوع آخر؟ جسمية، رياضية، اجتماعية، عاطفية، فنية؟ (١)

٢ - أعتقد أن هناك أسراراً يجب احترامها، وأن على العقل في بعض الميادين أن يخلى مكانه وأن يعدل عن متابعة البحث؟ (١)

- أم ترى أن احترام الأسرار هذا إنما هو خيانة عقلية، ونوع من الخطيئة ضد الفكر؟ (٩)

٣ - أتؤثر بمنائتك الوقائع المينية؟ (١)

- أم الأفكار والنظريات؟ (٩)

٤ - أتؤثر من بين الروايات، تلك التي «يحدث» فيها شيء، والتي تقص جميع الأحداث تفصيلاً؟ (١)

- أم تلك التي تتيح لك أن تدرك حركة الأجهزة النفسية، أو قيمة فكرة فلسفية أو أخلاقية؟ (٩)

٥ - أتبدو لك الحياة الاجتماعية أمراً مهماً جداً؟ أترى أن على كل إنسان أن ينخرط فيها؟ (١)

- أم أنك قليل الثقة بكل ما هو اجتماعي؟ ميال إلى «التحرر» منه، لتفكر بحرية تامة، بعيداً عن التقاليد، ولكن دون الخضوع أيضاً لمغريات العصر والبيئة؟ (٩)

٦ - أتشعر بالمدلة أمام المسائل المعقدة، أو تشعر أحيانا بشعور الزهو أمام تقدم العلم أو حتى أمام اكتشافاتك الشخصية؟  
(١)

- أم أن هذه المشاعر «الزهو أو المدلة» تبدو لك في غير محلها، لأن الأمر أمر فهم فحسب؟  
(٩)

٧ - أحب الناس البسطاء؟ والأشعار التي يسهل فهمها، والقصص التي لا تعقيد فيها؟  
(١)

- أم أنك سرعان ما تمل الأشياء المسرفة في البساطة؟  
(٩)

٨ - أتشعر بحاجة إلى تحليل عواطف أصدقائك، وإلى محاولة فهم الآثار الفنية التي تعجب بها؟  
(٩)

- أم يكفيك أن تستسلم للذة التي يولدها وجود أصدقاء معك، واللذة التي يولدها تأملك لتلك الآثار الفنية التي أعجبتك؟  
(١)

٩ - أإذا وجدت إزاء جهاز أو آلة لا تعرفهما، كان يعنيك قبل كل شيء أن تعرف التطبيقات التي يمكن أن تكون لهما؟  
(١)

- أم تعنيك قبل كل شيء براعتهما؟  
(٥)

- أم تعنيك قبل كل شيء المبادئ التي طبقت في اختراعهما؟  
(٩)



[illegible]



دائماً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	نادراً
٢٢ - هل يصعب عليك التصدي لمن يتخطى دورك في مكتب أو مصلحة حكومية؟				
٢٣ - إذا كنت في وسائل المواصلات هل يمكنك أن تكون البادىء بالحديث مع أى شخص؟				
٢٤ - إذا أخطأت في حق أحد الأصدقاء هل تخبره بذلك؟				
٢٥ - إذا طلب منك أحد العمال أجراً مبالغاً فيه نظير إصلاحه بعض الأشياء للأهل تدفع له دون مناقشة؟				
٢٦ - هل تمنع الأطفال من اللعب بالمنشآت العامة وإفسادها وتحطيمها؟				
٢٧ - إذا أعجبك حديث لمحدث من نفس جنسك هل تعبر له عن إعجابك به؟				
٢٨ - إذا كلفت بعمل كان المفروض أن يقوم به زميل لك هل ترفض القيام به؟				
٢٩ - هل يمكنك إبلاغ رئيسك في العمل بأنك تختلف معه في وجهة النظر؟				
٣٠ - هل يمكنك الاحتجاج والاعتراض على موظف ينهى مصالح معارفه قبل مصالح الجمهور؟				
٣١ - هل تعاتب أقاربك إذا فتحوا خطاباتك أو طالعوا أوراقك بدون إذنك؟				
٣٢ - إذا حاول أحد الزملاء التعدى على اختصاصك هل تعبر له عن غضبك؟				
٣٣ - إذا ارتكبت خطأ ما في حق زميل هل يمكنك				

## الاعتذار علنا له؟

دائماً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	نادراً
٣٤ - هل أنت حذر لدرجة أنك لا تعد بما لا تستطيع حتى لا تضطر إلى تنفيذ ما لا تستطيع؟				
٣٥ - إذا أنتقد أحدهم سلعة أشتريتها هل تشعر بأنك لا تريدها وأنها تسبب لك الضيق؟				
٣٦ - إذا أثار أحدهم استياءك هل يمكنك السيطرة على أعصابك؟				
٣٧ - إذا سالك متطفل أسئلة خاصة هل توضح له أن ما يسأل فيه من الأسرار الخاصة؟				
٣٨ - إذا خرجت من مكتب حكومي تشعر بالحرج من العودة للاستفسار عن شيء لم تفهمه؟				
٣٩ - هل تؤمن بضرورة قول الحق وأنه لا داعي لأن تقنع الناس برأيك؟				
٤٠ - إذا ابتكر أحد الزملاء في العمل حلاً لمشكلة هل تمتدح ذكاء هذا الزميل؟				
٤١ - إذا صافحت شخصاً ذا أهمية فإنه من الصعب عليك أن تركز نظرك في عينيه؟				
٤٢ - إذا أزعجك جارك أو أهان طفلك أو سبب لك أي أنواع الأذى يمكنك أن توقفه عند حده؟				
٤٣ - تشعر بالحرج من مطالبة زميل لك بدين عليه؟				
٤٤ - إذا تصرف رئيسك أو أستاذك تصرفاً خاطئاً تخشى التعليق عليه؟				
٤٥ - تحجم عن شراء السلع غير المسعرة حتى لا				

تكون المغلوب في النهاية؟	دائماً	كثيراً	أحياناً	هائلاً	نادراً
٤٦ - إذا رأيت شخصاً متخلفاً عقلياً فإنك تحاول تخليصه من إيذاء الأطفال له؟					
٤٧ - إذا أعجبتك إحدى الصفات في صديق لك هل تخبره بأعجابك؟					
٤٨ - هل من الممكن توريطك في أعمال لا تقبلها تحت ضغط الحرج أو المجاملة؟					
٤٩ - هل تجد حرجاً في إظهار وجهة النظر المخالفة لصديق يريده أن تتحيز لآرائه في مشكلة تخصه؟					
٥٠ - تأخذ ما يعطيه لك بائع الفواكه مهما كان حتى لو كان رديئاً؟					
٥١ - إذا استعمل زميلك شيئاً يخصك بدون إذنك يمكنك أن تؤنبه؟					
٥٢ - إذا وجه شخص ذو سلطة إهانة لك فإنك تمتنع عن الرد عليه؟					
٥٣ - يمكنك التراجع عن وجهة نظرك الخاطئة وإعلان تراجعك هذا أمام الزملاء؟					
٥٤ - إذا كلفك صديق القيام بخدمة لا تستطيع القيام بها هل يمكنك الاعتذار عنها؟					
٥٥ - إذا كانت لك وجهة نظر لا تعجب الأصدقاء فإنك تتخلى عنها؟					
٥٦ - يمكنك الاستماع إلى من يهاجم وجهة نظرك كما يمكنك مناقشته؟					
٥٧ - إذا كنت تتحدث وتعرضت لتشويش يمكنك					



بدون عذر مقبول فإنك تعاتبه؟

دائماً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	نادراً

- ٦٩ - إذا رأيت من زميل أو صديق لك من نفس جنسك ما يفضيك فإنك تكتم في نفسك؟
- ٧٠ - إذا صدر منك أى تصرف غير ملائم نحو أحد الأصدقاء تعتذر له؟
- ٧١ - إذا نسب لك عمل جيد لم تفعله تبادر بأن تنسب الحق لأهله وتصحح الأمر؟
- ٧٢ - لا تهتم بمعارضة الآخرين وتتفد ما تقتنع به فقط؟
- ٧٣ - إذا تعرضت للنقد من زميل لك تظل في حالة هدوء وتناقشه في رأيه؟
- ٧٤ - إذا أطلال الضيف الثقيل زيارته يمكنك أن تلمح له بذلك ولو بالإشارة؟
- ٧٥ - إذا كنت تستمع إلى شخصية مهمة يمكنك أن تستفسر منها عن بعض النقاط في حديثها؟
- ٧٦ - يمكنك عرض وجهة نظرك أمام الزملاء حتى لو كانوا غير مقتنعين بها؟
- ٧٧ - إذا أحسن رئيسك معاملتك تفعل من مدحه حتى لا يظن أنك تناقشه؟
- ٧٨ - إذا دخلت إلى مكان عام أو ندوة تشمر بالارتباك بسبب تركيز الناس عليك؟
- ٧٩ - إذا اكتشفت أن السلعة التي قمت بشراؤها فاسدة تعيدها إلى المحل وتطلب تغييرها؟

## \* اختبار الطبيعة الذاتية (١)

يمكنك بهذا الاختبار أن تكتشف طبيعتك الذاتية، وطبيعة شخصيتك، من حيث الانطواء على الذات أو الانفتاح على العالم الخارجى، والميل إلى الطبيعة الفاضلة، وسرعة التخيل، والنظرة العميقة إلى الأشياء، أو العكس، وكذلك الطبيعة العملية، والواقعية، أو الخيالية، ويتوقف ذلك على إجاباتك عن الأسئلة التالية (١).

- ١ - أنا لا أغضب أبداً. نعم لا
- ٢ - أحاول الانتباه كثيراً لكى لا أفقد شيئاً. نعم لا
- ٣ - غالباً ما أتخذ وضعا معيناً لكى أفهم ما يحدث حولى. نعم لا
- ٤ - فى الواقع يمكن دائماً البت بسرعة فى قضية ما. نعم لا
- ٥ - التلوث هو أعظم قضايا عصرنا. نعم لا
- ٦ - أحب الخروج لمشاهدة الأفلام السينمائية. نعم لا
- ٧ - إنما وجد الباب لكى يظل مغلقاً. نعم لا
- ٨ - بقدر ما يكون التلاعب بالأنفesz سيئاً، بقدر ما يكون مضحكاً. نعم لا
- ٩ - الأشياء المصنوعة من الخشب أفضل من الأشياء المصنوعة من البلاستيك. نعم لا
- ١٠ - ما هو مهم ليس دائماً ملعاً. نعم لا
- ١١ - أنا أتناول غذائى بسرعة هائلة. نعم لا
- ١٢ - فى الصباح أحب النهوض مبكراً قبل الجميع وإيقاظ الآخرين. نعم لا
- ١٣ - أفضل الرحلات إلى الخارج أكثر من الرحلات داخل بلادى. نعم لا
- ١٤ - أنا أعطس بسهولة. نعم لا

(١) سبيلك إلى السعادة والنجاح: سمير شيخانى، دار الآفاق الجديدة، بيروت.

- ١٥ - الإزدحام هو مناسبة ممتازة للاسترخاء والتفكير. نعم لا
- ١٦ - ليس ثمة اجتماع عمل يستحق أن يدوم أكثر من ساعة. نعم لا
- ١٧ - أحب القهوة «المسادة». نعم لا
- ١٨ - تزعجنى بسهولة الحالات التى يؤجل فيه إنهاء قضية ما. نعم لا
- ١٩ - يحدث أن أفكر كثيرا بعمل ما بحيث لا يبقى أمامى متسع من الوقت لتنفيذه على خير وجه. نعم لا
- ٢٠ - الوقت الضائع لا يعوض أبداً. نعم لا
- ٢١ - السياسيون يورطوننا غالبا فى أعمال قصيرة المدى تقسد مستقبلنا. نعم لا
- ٢٢ - الأزهار الصفراء أجمل من الأزهار الحمراء. نعم لا
- ٢٣ - كم هو أمر مثير للاهتمام متابعة قضية ما حتى النهاية. نعم لا
- ٢٤ - أفضل المشتريات هى التى قمت بها فى ثلاث دقائق. نعم لا
- ٢٥ - أفضل العطلات هى التى يُجهز لها مسبقا. نعم لا
- ٢٦ - حيثما أكون أحمل على وجهى البشاشة والإبتهاج بكل سهولة. نعم لا
- ٢٧ - لا أحمل مطلقا الأولاد المزعجين. نعم لا
- ٢٨ - عندما يكون الشريط السينمائى هزليا أميل كثيرا إلى حضوره. نعم لا
- ٢٩ - كثيرا ما أتخذ وضعية ما للتأمل فيما يحدث. نعم لا
- ٣٠ - ينبغى تعليم الأولاد كيفية اتخاذ القرارات بسرعة. نعم لا
- ٣١ - غالبا ما أصل إلى الأتوبيس فى اللحظة الأخيرة قبل إقلاعه. نعم لا
- ٣٢ - لا يكرس المرء أبدا وقتا طويلا للتركيز فى مشروع ما. نعم لا
- ٣٣ - دائما أقرأ الصحيفة من صفحتها الرياضية. نعم لا
- ٣٤ - خلال الاجتماع يصعب تدوين الملاحظات. نعم لا

- ٢٥ - ليس مقبولاً أن تخطيء إدارة ما. نعم لا
- ٢٦ - عندما يستهزئون بى لا أخشى الانفجار فى وجوههم. نعم لا
- ٢٧ - أتمالك انفعالاتى جيداً. نعم لا
- ٢٨ - من المفيد جداً التعرض للمخاطر. نعم لا
- ٢٩ - أحب إقتناء سيارة ممتازة. نعم لا
- ٤٠ - تحديد سرعة قيادة السيارة سخافة. نعم لا

### النتائج:

- \* أحسب نقطة لكل جواب «لا» عن الأسئلة ذات الأرقام المفردة.
- \* أحسب نقطة لكل جواب «نعم» عن الأسئلة ذات الأرقام المزدوجة.
- \* قم بعملية الجمع ليدل المجموع على:
- \* إنك منطويًا على نفسك إذا كان المجموع منخفضاً.
- \* إنك منفتحاً، منبسّطاً، إذا كان المجموع مرتفعاً جداً.



## \* اختبار الطبيعة الذاتية (٢)

يمكنك بهذا الاختبار أن تكتشف طبيعتك الذاتية، وطبيعة شخصيتك، من حيث: العقلانية أو العاطفية، والتفكير المنطقي أو التفكير العاطفي، والميل إلى تحكيم العقل أو الانقياد إلى العواطف والانفعالات، ويتوقف ذلك على إجاباتك بكل صدق وأمانة على الأسئلة التالية (١):

- ١ - بعد ٢٤ ساعة من مقابلة شخص ما استطيع وصف ملابسه بدقة. نعم لا
- ٢ - أحب ممارسة لعب الورق. نعم لا
- ٣ - الخريف هو أجمل الفصول. نعم لا
- ٤ - إذا قيل لى أنى شاحب الملامح، أو متعب، أشعر بالمرض على الفور. نعم لا
- ٥ - لشراء رواية ما أقرر أولا المبلغ الذى أود إنفاقه ثم أختار الرواية التى تروقنى فى حدود المبلغ المعين. نعم لا
- ٦ - السيارة أكثر جمالا إذا كان لونها زاهيا. نعم لا
- ٧ - يحمل بالمرء أن يـ: أصدقاءه على عيوبهم لكى يتسنى لهم تحسين أحوالهم. نعم لا
- ٨ - أننى أقضى لحظات ممتعة كل صباح فى اختيار ما سأعمل فى يومى. نعم لا
- ٩ - عندما أسافر بالقطار أجتهد فى شغل مقعدى قبل ١٠ دقائق من الاقلاع. نعم لا
- ١٠ - أقلام الحبر العادية أقل استعمالا من أقلام الحبر الجاف. نعم لا
- ١١ - أعرف حسابى فى البنك بحدود القرش. نعم لا
- ١٢ - اختار الفيلم الذى أريد مشاهدته بالنسبة إلى الممثلين فيه. نعم لا
- ١٣ - لا شئ يميز الرجل عن المرأة على صعيد التفكير. نعم لا
- ١٤ - أنسى بسهولة الأعمال السيئة. نعم لا
- ١٥ - غالبا ما يؤخذ رأى قبل إتخاذ قرارات ما. نعم لا

---

(١) المرجع السابق.

- ١٦ - أنام بسهولة أكثر على صوت ساعة دقاقة أو ساعة توقيت. نعم لا
- ١٧ - فى المدرسة كنت ناجحا فى العلوم أكثر من الآداب. نعم لا
- ١٨ - هناك أناس تقتتنى طريقة حديثهم بغض النظر عما يقولون. نعم لا
- ١٩ - يمكن التفاهم دائما مع خصم خفيف الروح. نعم لا
- ٢٠ - لا مجال دائما لتكديس النصائح بكثرة. نعم لا
- ٢١ - دراسة عصوز ما قبل التاريخ علم شيق. نعم لا
- ٢٢ - لا أرى فائدة فى الجهود الكبيرة المبذولة من أجل الصعود إلى القمر أو المريخ. نعم لا
- ٢٣ - أحاول ألا أكثر من الآمال لكى لا أمنى بخيبة أمل. نعم لا
- ٢٤ - إذا كان محدثى خفيف الروح فلا يضيرنى أن الأثم موقى مع موقفه. نعم لا
- ٢٥ - ينبغي أن تكون المخابرات الهاتفية مجانية. نعم لا
- ٢٦ - تتمنى الروايات أكثر من الكتب التاريخية. نعم لا
- ٢٧ - الأمراض تعالج، لذلك فهى أقل خطورة من خسارة المال. نعم لا
- ٢٨ - أنا لا أشتري سلعا معروضة عرضا سيئا لدى تجار كريهين. نعم لا
- ٢٩ - أنا طموح جدا. نعم لا
- ٣٠ - من العيب استغلال سخافة البشر. نعم لا
- ٣١ - مع احتمال الهرب أمام الخطر، المهم بقاء المرء حيا. نعم لا
- ٣٢ - المعطلة الحقيقية هى اختيار منطقة حلوة والذهاب إليها بدون خطط محددة. نعم لا
- ٣٣ - ينبغي أن تزود السيارات بمكابح أفضل. نعم لا
- ٣٤ - أننى أستسلم بسهولة إلى الكسل. نعم لا
- ٣٥ - من الخطر الوثوق دائما وكلية بشخص ما. نعم لا

- ٣٦ - عندما لا يكون السياسى شريفا يبدو ذلك من مظهره. نعم لا
- ٣٧ - فى تنمية العلوم يكمن حل المشاكل التى تهدد البشرية. نعم لا
- ٣٨ - عندى أصدقاء كثيرون غريبو الأطوار. نعم لا
- ٣٩ - موضة المفروشات الامبراطورية أجمل من موضة لويس الخامس عشر. نعم لا
- ٤٠ - من الصعب العمل بإتقان فى جو سيئ الديكور. نعم لا

### النتائج:

- \* أحسب نقطة لكل جواب «لا» عن الأسئلة ذات الأرقام المنفردة.
- \* أحسب نقطة لكل جواب «نعم» عن الأسئلة ذات الأرقام المزدوجة.
- \* قم بعملية الجمع ليدل المجموع على إنك:
- \* عاطفى جدا: إذا كان المجموع مرتقعا (حوالى ٢٠)
- \* عقلانى جدا: إذا كان المجموع منخفضا (حوالى صفر).

## اختبار تحليل الذات

تساعدنا اختبارات تحليل الذات، إضافة إلى معرفة نفوسنا، على حماية أنفسنا من التأثيرات السلبية، الخارجية والداخلية، كما تساعدنا على تنمية أساليب أكثر صلاحية من شأنها أن تساهم في تقدمنا ونجاحنا ودفعنا إلى الأمام، واستثمار قوانا وطاقتنا بشكل أفضل لتحقيق آمالنا وطموحاتنا في الحياة، كما تساعدنا على التعرف على كافة المؤثرات السلبية التي تعيق تقدمنا، والتي نشعرنا بخيبة الأمل أو التماسه، حتى إذا تجنبناها أمكننا تحقيق السعادة لأنفسنا.

والواقع أن هناك الكثير من العوامل التي نهرب من مواجهتها، والتي تقف حائلاً بيننا وبين السعادة والنجاح، أو التي تسبب لنا الأذى والفشل على جميع المستويات في حياتنا، وأغلب هذه العوامل تتبع من أغوار نفوسنا ذاتها. فإذا تم اكتشافها بالتحليل الذاتي أمكننا التغلب عليها لكي نحيا في سعادة ونقدم إلى الأمام، ويمكنك أن تمارس التحليل الذاتي بالإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١ - هل أنت شخصية قيادية؟ أم شخصية إنقيادية؟
- ٢ - هل تهتم بأن تكون صاحب عقلية منطقية قوية؟ أم شخصية رومانسية؟
- ٣ - هل تهتم بشخصيتك وتمييزها؟ أم تهتم أكثر بمظهرك الخارجي؟
- ٤ - هل تعمل وفقاً للمقولة القائلة «الفاية تبرر الوسيلة»؟
- ٥ - هل تشعر بالخوف من الوجود في الأماكن المرتفعة أو الأماكن المغلقة؟
- ٦ - هل تشعر بالتوتر أو الإرتباك إذا وجدت نفسك في مكان عام أو ندوة مثلاً؟
- ٧ - هل تخشى أن يلحظ الغير عيوبك أو أوجه ضعفك؟
- ٨ - هل تعمل وفقاً للمثل القائل: «إن كان لك حاجة عند الكلب قل له يا سيدي»؟
- ٩ - عندما تلتقي بشخصيات جديدة هل تخشى من احتمال عدم تقبلهم لك؟

- ١٠ - هل يراودك الشهور بأنك سوف تقشل إذا أوكلت لك مهمة فى جماعة؟
- ١١ - هل تعمل وفقا للمثل القائل: «من خاف سلم»؟
- ١٢ - هل يمكنك الصبر على الإهانة والتعامل معها بشيء من الحلم؟
- ١٣ - هل تؤمن بالجملة التى تقول: «الواحد يخلية فى حالة أحسن»؟
- ١٤ - هل تخشى التحدث بصراحة تجنباً للتمرض لسخرية الناس؟
- ١٥ - هل يمكنك الاعتراض على من يسوء معاملتك فى المكاتب الحكومية؟
- ١٦ - هل تطلب الإذن قبل أن تتكلم أو تقدم على عمل أى شيء؟
- ١٧ - هل تتعاضى التحدث إلى الغرباء؟
- ١٨ - إذا واجهت شخصا رفيع المقام يمكنك أن تصارحه بما تشعر به؟ دون أن ترتبك؟
- ١٩ - هل تصارع إلى تسديد الفواتير حتى وأنت تعتقد أنك مغبون فى تحديد الأجرة؟
- ٢٠ - هل يطلب منك القيام بمهام وضيعة فى العمل وتقبل القيام بها رغم كراهيتك لذلك؟
- ٢١ - إذا اختلفت وجهة نظرك مع وجهة نظر رئيسك فى العمل هل يمكنك مواجهته بذلك؟
- ٢٢ - هل تتجنب المطالبة بحقوقك، أو بالترقيات فى مجال العمل؟
- ٢٣ - هل تسائر أفراد الأسرة فى الأمور التى يريدون القيام بها رغم كراهيتك لذلك؟
- ٢٤ - هل تتذمر دائما من أنك «متوعك الصحة» وإذا كان الأمر كذلك فما هو السبب؟
- ٢٥ - هل تجد عيبا فى الآخرين لدى أبسط تحد؟
- ٢٦ - هل ترتكب أخطاء كثيرة فى عملك؟ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟

- ٢٧ - هل أنت ساخر وعدوانى فى حديثك؟
- ٢٨ - هل تتعمد تجنب مصادقة أيا كان؟ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟
- ٢٩ - هل تشكو كثيرا من عسر الهضم؟ وإذا كان كذلك، فما هو السبب؟
- ٣٠ - هل تبدو لك الحياة تافهة، والمستقبل بلا أى أمل؟
- ٣١ - هل تحب عملك؟ إذا كان الجواب سلبا، فلماذا؟
- ٣٢ - هل تحسد أولئك الذين يتفوقون عليك؟
- ٣٣ - هل تحس غالبا بالرتاء الذاتى؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟
- ٣٤ - لى شىء تكرس معظم الوقت: التفكير فى النجاح، أو فى الفشل؟
- ٣٥ - هل تكسب أو تفقد الثقة بالنفس مع تقدمك فى السن؟
- ٣٦ - هل تتعلم شيئا ذا قيمة من الأخطاء؟
- ٣٧ - هل تسمح لأحد المعارف أو الأنسباء أن يقلقك؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟
- ٣٨ - هل أنت أحيانا فوق السحب وفى أحيان أخرى فى أعماق القنوط والإكتئاب؟
- ٣٩ - من له أكثر تأثير ملهم عليك؟ وما هو السبب؟
- ٤٠ - هل تتسامح بتأثيرات سلبية أو مثبطة للهمة بوسعك تجنبها؟ إذا كان، فلماذا؟
- ٤١ - هل تعلمت كيف تفرق مشاكلك بالإهتمام فى العمل بحيث لا تزعجك؟
- ٤٢ - هل تدعو نفسك ضعيف الشخصية إذا سمحت للآخرين أن يقوموا بالتفكير بدلا منك؟
- ٤٣ - هل تهمل الاستحمام الداخلى حتى يجعلك التسمم الذاتى سبب الخلق وسريع الإنفعال؟
- ٤٤ - كم من المزعجات الممكن تجنبها تزعجك؟ ولماذا تتسامح بها؟

٤٥ - هل تلجأ إلى مختلف أنواع المهدئات لتسكين أعصابك؟ إذا كان الأمر كذلك، لماذا لا تلجأ إلى قوة الإرادة؟

٤٦ - هل «ينق» عليك أحد؟ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟

٤٧ - هل وضعت لحياتك هدفاً رئيسياً؟ ما هو؟ وما هي خطتك لتحقيق هذا الهدف؟

٤٨ - هل تشكو من أى من المخاوف الأساسية الستة: الخوف من الفقر، الخوف من النقد، الخوف من المرض، الخوف من فقدان حب الشخص الآخر، الخوف من الشيخوخة والموت؟

٤٩ - إذا لم يكن لديك المخاوف السابقة، ما هي مخاوفك الأخرى؟

٥٠ - هل لديك طريقة تتحصن بها ضد التأثير السلبي للآخرين؟

٥١ - هل تستخدم بترو الإيجاء الذاتى لكى تجعل عقلك إيجابياً؟

٥٢ - أيها تقوم أكثر، ممتلكاتك المادية، أو مزية السيطرة على أفكارك؟

٥٣ - هل تتأثر بسهولة من جانب الآخرين، ضد حكمك الخاص؟

٥٤ - هل أضاف اليوم شيئاً ذا قيمة إلى ما تخرزنه من معرفة أو إلى حالتك الفكرية؟

٥٥ - هل تواجه بطريقة مباشرة الظروف التى جعلتك بائساً، أم تتجنب المسئولية؟

٥٦ - هل تحلل كل الأخطاء والاختراقات، وتحاول الإفادة منها؟ أم أنك تعتبر أن هذا ليس من واجبك، لأن الظروف هي التى دفعتك إلى الخطأ؟

٥٧ - هل تستطيع تسمية ثلاثة من أنواع الضعف الأكثر أذى بالنسبة لك؟ ماذا تفعل لكى تصححها؟

٥٨ - هل تشجع الآخرين على حمل همومهم إليك لتتعاطف معهم؟

٥٩ - هل تختار من اختباراتك اليومية دروساً تساعدك على تقدمك الشخصى؟

٦٠ - هل لوجودك تأثير سلبي على الآخرين عادة؟

٦١ - أى عادات الآخرين يزعجك؟

٦٢ - هل تكون آراءك الخاصة؟ أم تسمح لنفسك أن يؤثر فيك الآخرون؟

٦٣ - هل تعلمت كيف تشكل حالة ذهنية تتدبر بها ضد كل التأثيرات المشيطة  
للهمة؟

٦٤ - هل أنت مدرك أنك تتمتع بقوة روحية ذات طاقة كافية تتيح لك الحفاظ  
على فكرك متحرراً من كل خوف؟

٦٥ - هل يساعدك الدين على بقاء فكرك إيجابياً؟

٦٦ - هل تشمر أنه من واجبك أن تشاطر الآخرين همومهم؟ إذا كان كذلك،  
فلماذا؟

٦٧ - إذا كنت تؤمن بأن الطيور على أشكالها تقع فماذا عرفت عن نفسك  
بدراستك لأصدقائك؟

٦٨ - أى شقاء قد تصادفه، فى أى علاقة، مع الأشخاص الذين تعاشرهم عشرة  
وثيقة؟

٦٩ - هل من الممكن أن يكون شخص ما يعتبره صديقاً، أسوأ أعدائك، بسبب ما  
له من تأثير سلبي على أفكارك؟

٧٠ - بأى قواعد تحكم على الشخص بأنه مساعد لك أو مؤذٍ؟

٧١ - هل معارفك الحميمون متفوقون عليك ذهنياً؟ أم هم أدنى منك مستوى؟

٧٢ - كم من الوقت من كل ٢٤ ساعة، تكرس للتالى:

أ - عملك.

ب - النوم.

ج - اللهو والاسترخاء.

د - اكتساب معرفة مفيدة.



هـ - مجرد هدر.

٧٣ - من من معارفك:

أ - يشجعك أكثر من سواه.

ب - يحذرك أكثر.

ج - يثبط همتك أكثر؟

٧٤ - ما هو أكبر همومك؟ لماذا تتسامح به؟

٧٥ - عندما يقدم الآخرون النصيحة إليك دونما طلب منك، هل تتقبله بلا أى تساؤل؟ أم أنك تفكر فيه مليا، وتترى قتيلا، لكى تحلل دوافعهم؟

٧٦ - ماذا تشتهي، أكثر من أى شيء آخر؟ هل تتوى الحصول عليه؟ هل أنت راغب فى تقديمه على سائر الرغبات والشهوات الأخرى؟ إذن.. كم من الوقت تكرر يوميا للحصول عليه؟

٧٧ - هل تبدل رأيك غالبا؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟

٧٨ - هل تنهى دائما كل ما تبدأ؟

٧٩ - هل من السهل أن تؤثر فيك أعمال الآخرين، أو ألقابهم المهنية، أو شهادتهم الجامعية، أو ثرواتهم؟

٨٠ - هل تتأثر بسهولة برأى الآخرين فيك، أو بما يقولونه عنك؟

٨١ - هل تولم للآخرين بسبب مركزهم الاجتماعى أو المالى؟

٨٢ - من تعتقد أنه أعظم حى؟ من أى ناحية يعتبر هذا الشخص متفوقا عليك؟

٨٣ - كم من الوقت كرست لدراسة هذه الأسئلة والإجابة عنها؟ (على الأقل يكفى يوم واحد للتحليل والإجابة)<sup>(١)</sup>.

---

(١) اكتشف نفسك: سمير شيخانى، مؤسسة عز الدين، بيروت.

## اختبار القوة الذاتية

لا شك أننا جميعاً نتمنى - إن لم نكن بالفعل - أن نكون من أصحاب الشخصيات القوية، لأن الشخصية القوية هي التي تفوز دائماً في أغلب مواقف الحياة وصراعاتها، وهي شخصية مرهوية الجانب، محبوبة، ومحترمة. ولذلك فالذين يتمنون أن تكون لهم مثل هذه الشخصية يتمنونها لما لها من صفات أسرة ومؤثرة، ويتمنونها لما يعطى به أصحابها من مكانة وهيبة واحترام، وما لهم من جاذبية، وقدرات قيادية، وغير ذلك من الصفات العامة المعروفة التي تتمتع بها الشخصية القوية<sup>(١)</sup>.

والاختبار التالي يكشف لك عن مواطن القوة والضعف في شخصيتك، إنه يكشف لك نفسك من جانب قوتها أو ضعفها، ويكفي لذلك أن تجيب على الأسئلة التالية:

١ - هل أنت من هؤلاء الذين نقول عنهم بانزعاج أنهم «دائماً على حق»؟

أ: أجل      ب: لا      ج: لا أدري

٢ - هل تمنع المال لمن يقرعون بابك بحجة جمع المال للأعمال الخيرية؟

أ: لا، مطلقاً      ب: أجل، أحياناً      ج: أجل، بانتظام

٣ - ماذا تعنى لك رؤية أحد أفراد الأمن النظامية؟

أ: تنظر إليها نظرة متعاطفة      ب: لا تهتمك البتة

ج: تثيرك قليلاً، دائماً

٤ - في الحب أو في الصداقة، هل أنت من فريق الذين يتخلون أو من فريق الذين يتخلى عنهم (المهجورين)؟

أ: الذين يتخلون      ب: فريق المهجورين

ج: الأمر يتوقف على.....

---

(١) المرجع السابق.

٥ - عندما كنت صبيا هل كنت تفرض على رفاقك بالقوة طريقتك في الألعاب وتنظيمها؟

أ: غالبا ب: أحيانا ج: مطلقا

٦ - هل اتفق أن وقعت فريسة محتال قليل الذكاء ابتز مالك؟

أ: لا، مطلقا ب: مرة واحدة ج: مرارا

٧ - هل تبتاع أوراق اليانصيب الوطني؟

أ: بصورة منتظمة ب: أحيانا ج: مطلقا

٨ - هل حدث لك في حياتك أن ضريت أحدا؟

أ: مرارا ب: مرة واحدة ج: مطلقا

٩ - في محيطك، هل يقال عنك إنك: دمر اللسان لاذع النقد؟

أ: لا ب: أجل ج: لا أدري

١٠ - هل تكون لك الكلمة الأخيرة في مناقشة مالية؟

أ: غالبا ب: مرة واحدة أو مرتين ج: نادراً

١١ - هل تجرؤ (أو: ستجرؤ) على اتخاذ قرار مهم نوعاً، دون العودة في ذلك إلى شريك حياتك؟

أ: أجل، لأمشكلة هناك ب: أجل

ج: أنا لا أتخذ وحدي قراراً مهماً مطلقاً

١٢ - هل سبق أن رفعت دعاوى قضائية ضد فريق ثالث؟

أ: مطلقا ب: غالبا ج: مر أو مرتين

١٣ - هل أنت من أنصار تطبيق عقوبة الإعدام، أم أنت ضد ذلك؟

أ: من الأنصار ب: ضد العقوبة ج: لا رأي لي

١٤ - ما الانطباع الذي تركته في نفسك بعض الأفلام الوثائقية عن النازية؟

أ: كنت عاجزاً عن التصرف ب: كنت مستاءً ج: أثارني ذلك

١٥ - أحد خصومك القدامى يحاول مضالحتك ويعرض عليك تمويلًا مشرفًا فما هو موقفك؟

أ: ترفض بعبارات مُدّلة      ب: تطلب أن تفكر      ج: تقبل بأن تسامح

١٦ - بصراحة هل لديك الانطباع عموماً بأنك تقوم بالأمور بطريقة أفضل من سواك؟

أ: أجل، أقوم بها بصورة أفضل      ب: لا، أقوم بها بصورة أقل جودة  
ج: الأمر يتوقف على.....

١٧ - في رأيك هل ينبغي احترام القوانين والأنظمة؟

أ: حرفياً      ب: بروحيتها      ج: بحسب الحالة

١٨ - هل أتفق لك أن أوقفت سيارتك على الرصيف أمام مخرج أحد المباني؟

أ: لا أوقف سيارتي مطلقاً على الرصيف

ب - على الرصيف أجل، أمام بوابة لا      ج: حدث لى ذلك

١٩ - أى انطباع يترك في نفسك أن تكون محسوداً، بله مكروهاً؟

أ: انطباع مؤلم      ب: إنطباع مستساغ

ج: الأمر يتوقف على.....

٢٠ - يتجننى أحدهم عليك بعنف وخطأ علناً على الملأ:

أ: ترد عليه من فورك مهدداً إياه

ب: تحاول أن توضح له خطأه      ج: تفضل مغادرة المكان فوراً

٢١ - هل كنت مع الرقابة أو ضدها؟

أ: مع الرقابة      ب: ضدها، في كل الحالات

ج: ضدها، إلا مع استثناءات قليلة.

٢٢ - في مشروع وضعته مع شخص آخر، تحدث معاكسة، ما هو أول رد

فعل من جانبك؟

أ: تتهم مباشرة الشخص الآخر بأنه هو المسئول

ب: تخشى أن تعتبر أنت شخصيا المسئول عن المعاكسة

ج: تحاول أولا إيجاد علاج للمشاكل

٢٣ - «من يحب كثيراً يعاقب كثيراً».. ما رأيك؟

أ: صحيح ب: خطأ ج: الأمر يتوقف على.....

٢٤ - الفاية تبرر الوسيلة، ما رأيك؟

أ: صحيح ب: خطأ ج: أحيانا

٢٥ - لدى نزولك في بلاد أجنبية تجهل ما إذا كانت المادة تقضى بمنح  
بقشيش للسائق:

أ: تقيد من جهلك للمعادات ولا تمنح السائق البقشيش

ب: تمنحه ما اعتدت أن تدفعه في بلدك

ج: تمنحه بقشيشا أكبر لأنك تخشى تعنيف السائق

٢٦ - خلال إحدى الألعاب أو المباريات الرياضية، يرتكب الحكم خطأ يجعل  
مجرى اللعب في غير مصلحتك:

أ: تجتر هذه القلطة طوال المباراة الأمر الذي يؤثر على أفكارك

ب: تردد بينك وبين نفسك أن الأخطاء جزء من اللعب وتتسى الأمر

ج: تفضب وتحاول أن تجعل الحكم يغير قراره

٢٧ - هل حدث أن عدت إلى المنزل متأبطا واحدة من تلك السلع التي يبيعها  
منمقو الكلام للخداع الذين يقفون في الشوارع؟

أ: غالبا ب: مرة أو مرتين ج: مطلقا

٢٨ - هل تلجأ إلى خدمات كاشفة الطالع أو المنجم في حالة المصاعب العاطفية؟

أ: أجل ب: لا ج: مرة واحدة، لكني لن أقع في الفخ مرة أخرى.

٢٩ - تدفع مبلغاً من المال لشخص تعرفه معرفة بسيطة ولا يحرر لك أى

إيصال بالمبلغ:

أ: تطالب بإيصال بالمبلغ      ب: لا تجرؤ على طلب ذلك

ج: تقترح عليه أن يرسل لك المبلغ بواسطة حوالة بريدية مضمونة.

٣٠ - هل تعتبر أنك خدعت غالباً فى حياتك العاطفية؟

أ: غالباً      ب: مطلقاً      ج: أحياناً

٣١ - بين سمتى الطبع هاتين، أى منهما تشبهك أكثر؟

أ: روح المعاكسة      ب: أن تكون من رأى آخر المتكلمين

ج: هاتان السماتان تشبهاننى قليلاً.

٣٢ - العلاج الذى وصفه لك الطبيب لم يعمل إليك أى راحة:

أ: تستشير طبيباً آخر

ب: تعود إلى الطبيب الأول لتطلب علاجاً آخر

ج: تكتب إلى هذا الطبيب، أو تتصل به تليفونياً، لتبلغه رأيك السيئ فيه.

٣٣ - لو وقعت أسيراً خلال معركة حربية هل تسعى بشتى الطرق - مهما

تكن - للهرب؟

أ: أجل      ب: لا      ج: يتوقف الأمر على الظروف

٣٤ - هل أنت حقوقو جداً أم متسامح؟

أ: حقوقو      ب: قادر على التسامح      ج: بلا رأى

٣٥ - هل ينجح رؤساؤك فى حملك على العمل خارج ساعات العمل

الرسمية بالضرب على وتر المواطنين؟

أ: غالباً      ب: أحياناً      ج: مطلقاً

٣٦ - فى بعض الحالات القصوى، هل أنت على استعداد للقبول بالجرم السياسى؟

أ: أجل      ب: لا      ج: ربما

٣٧ - حدث صدام بين سيارتك وسيارة أخرى هل تحاول التأثير على الخصم لمصلحتك أثناء المعايضة الودية؟

أ: أجل، أنا أقود المناقشة ب: لا، أدع خصمي يتكلم

ج: لا، ولكنني أبقي متيقظا

٣٨ - هل يتفق لك أن تصدر ملاحظة في الشارع إلى شخص يتصرف بطريقة غير لائقة؟

أ: غالبا، نوعا ما ب: بعض المرات النادرة ج: مطلقا

٣٩ - هل لديك شعور بأنك قد تركت نفسك تتأثر بالكلام المعسول الصادر عن سياسى هو شخصيا غير مقنع؟

أ: غير مرة ب: مرة واحدة ج: مطلقا

٤٠ - هل تشعر أنك شخص قادر على تصحيح الأخطاء؟

أ: قطعا ب: بصورة استثنائية ج: في ظروف عديدة

٤١ - في صف طويل، هل لك ميل إلى:

أ: أخذ مكان الشخص الذى يسبقك

ب: الاكتفاء بمراقبة مكانك الأساسى

ج: ترك الشخص الذى يتبعك يختلسه منك

٤٢ - هل تعتبر من الضروري موازنة المنزل الزوجى؟

أ: أجل ب: لا ج: لكل من الزوجين موازنته

٤٣ - هل تتحمل المعارضة بسهولة في كل الأمور؟

أ: أتحملها بصورة سيئة جدا

ب: أتحملها بصورة حسنة

ج: الأمر يتوقف على.....

## اختبار معايشة انطباعات الذات

هذا الاختبار من الاختبارات المكتملة لاختبارات التحليل الذاتى.

إنه يكشف عن قدرتك الذاتية على معايشة أفكارك، ومشاعرك، وانطباعاتك الذاتية، كما يكشف عن الطريقة التى تتعامل بها مع أفكارك، والطريقة التى تتأثر بها، وردود أفعالك على المؤثرات الخارجية، كما يكشف بعض جوانب شخصيتك من حيث طبيعتها العاطفية أو العقلانية، ويكشف أيضا عن طبيعة مزاجك، وأثر الطبيعة المزاجية الخاصة بك على حالتك النفسية، ومن ثمة أثر الحالة النفسية وانعكاسها على تعاملاتك وعلاقاتك وردود أفعالك على المؤثرات الخارجية.

ومن شأن هذا الاختبار أن يحدد لك الصورة العامة لأسلوبك الذاتى فى التعايش مع نفسك واستقبال المؤثرات الخارجية، فإذا تعرضت على هذه الصورة بشكل دقيق أمكنك أن تعرف أى الناس أنت؟ وما هى العوامل التى تؤثر على شخصيتك؟ أو تؤثر فى مزاجك سلبا أو إيجابا؟ الأمر الذى تتوقف عليه فى النهاية سعادتك أو استقرارك النفسى.

إنهم إذن بالإجابة على الأسئلة التالية.. بكل صدق وأمانة مع النفس، وحرص على تسجيل كل إجاباتك عن هذه الاختبارات لكى تراجعها باستمرار لتعرف على ذاتك وعلى مدى تقدمك الذاتى:

١ - نظمت الشعر، أو كتبت القصة، فى سن المراهقة.

٢ - عندما يتسنى لى، أستمع إلى الموسيقى الكلاسيكية وأنا مغمض العينين.

٣ - أعشق زيارة معارض الرسم والفنون الجميلة.

٤ - أنا شديد الحساسية بالنسبة إلى الأجواء، إنها تؤثر فى حالتى النفسية.



٥ - دائما ما أطور بسرعة فى مخيلتى مشاريع أو أفكارا، انطلاقا من واقعة بسيطة.

٦ - تعيدنى الروائح والعطور إلى الذكريات التى حسبته توارت.

٧ - يضعنى غروب الشمس فى حالات غريبة إذا تأملته.

٨ - كنت أروى لنفسى، بنفسى، فى الصغر، قصصا لا نهاية لها.

٩ - قلما أجد الوقت لتأمل السماء أو الطبيعة.

١٠ - لى ميل إلى القناء، أو الرسم، أو الموسيقى، أو الكتابة، لكنى لا أقوم بذلك خشية السخرية.

١١ - أحلم فى معظم الأوقات بالألوان.

١٢ - يكفى أن أفكر فى شيء ما لى أشاهده فوراً أمام عيني.

١٣ - إننى عقلانى.

١٤ - لأحلامى أهمية كبيرة بالنسبة لى.

١٥ - أحب أن يمش ليلاً، فى الليل تكون مخيلتى فى أحسن حالاتها.

١٦ - أحب المحادثات المسلية والمضحكة قليلا، والتوريات، والإثارات الهزلية المعتمدة على المفاجأة.

١٧ - عندما أكون فى المترو أنظر إلى المحيطين بى، وأتصور من هم؟ وماذا يفعلون؟ إلخ.

١٨ - ألجأ غالبا إلى أفكارى، منقطعا عن العالم الخارجى.

١٩ - إننى حالم، وهم ينعون على ذلك دائما.

٢٠ - إننى أحب الأشياء الملموسة.

٢١ - الفن ميدان لم يجذبنى أبداً

٢٢ - المطالعة هى إحدى هواياتى.

٢٣ - أتمتع بحس الميكانيك، أحب العديد من الحرف، وإصلاح الأشياء والآلات.

٢٤ - أحب بعض الأشياء فحسب لانسجام شكلها.

٢٥ - يجدنى الآخرون غالبا غريب الأطوار فى تفكيرى.

٢٦ - أحب ارتداء الملابس القريبة.

٢٧ - لى حس بالألوان.

٢٨ - عقلى منطقى.

٢٩ - إننى واقف جداً.

٣٠ - عندما أشاهد فيلما سينمائيا يروق لى، أتطابق كلية مع شخصياته.

٣١ - لى أحيانا الانطباع بأن الحياة حلم طروب.

٣٢ - يجمع خيالى بسبب شىء بسيط.

٣٣ - أشعر غالبا بأننى مشاهد لما أعيشه.

٣٤ - تبدو الحوادث المادية الممكة الوقوع لا تطلق.

٣٥ - أعلق أهمية كبيرة على الأضواء.

٣٦ - لبعض الألوان تأثير قوى جدا على نفسى<sup>(١)</sup>.

---

(١) طافتك الكامنة: سمير شيخانى، مؤسسة عز الدين، بيروت.

## اختبار استقلال الذات

الشخصية القوية، المؤثرة، الناجحة، الجذابة، هي بالضرورة: «الشخصية المستقلة».

لأن الشخصية المستقلة هي الشخصية الناضجة، المكتملة، والاستقلال الذاتي شرط أساسي لبلوغنا النضج الشخصى، والاستقلال الذاتى لا يتحقق للمرء إلا عندما يتحمل الإنسان مسئولية أفعاله وأفكاره واختياراته فى الحياة، وهو لن يستطيع تحمل المسئولية إلا إذا كان حراً، بالمعنى الكامل للحرية النفسية والاجتماعية.

فالحرية النفسية هي منبع القوة الذاتية، والشخصية القوية تستمد قوتها وتأثيرها من منابع الحرية النفسية، لأن الإنسان الحرّ (نفسياً) يشعر بقدراته الجبارة، وملكاته النفسية والعقلية التي تؤهله للنجاح، وهي أسباب قوته، والأدوات التي يصنع بها مصيره وتيسير بها على نفسه، لكي يتسبد على العالم من بعد، لأن القوة الذاتية كما تتبع من الحرية النفسية لابد أن تخضع أيضاً لإرادة السيطرة الذاتية على الذات، أى لابد أن يتحكم الإنسان فى نفسه ويحكمها حتى تكون له قوة التأثير على العالم الخارجى، وإذا كنا نريد لأنفسنا شخصية قوية ناجحة، مؤثرة، جذابة، قيادية، كان علينا أن نضع ضمن برنامجنا للتربية الذاتية العوامل التي من شأنها أن تحقق لنا الاستقلال الذاتى على المستوى النفسى، أى العوامل التي تساعدنا على أن نكون أنفسنا بحق، ولا شيء سوى أنفسنا، والعوامل التي تساعدنا على محو تأثير الآخرين على شخصياتنا، ومواجهة تأثيراتهم السلبية، حتى نفكر بعقلنا نحن لا بعمول الآخرين، ونقرر ونحب ونكره ونختار ونشعر ونعيش بأنفسنا ووفقاً لميولنا، لا وفقاً لأفكار ومشاعر وميول الغير<sup>(١)</sup>.

ونحن جميعاً نتأثر بالبيئة أو بالأسرة أو المعارف، أو المثل الأعلى، ويتم التأثر عن طريق «الاستهواء» أو «التقمص» بدرجات متفاوتة، لكن إذا كانت درجة

(١) المرجع السابق.

الاستهواء أو التقمص مرتفعة فمعنى ذلك أننا لم نبلغ بعد الحد الأدنى من الاستقلال الذاتى المطلوب لبلوغنا مرحلة النضج. وعلينا عندئذ أن نعمل بأقصى جهدنا على تخفيض ميلنا إلى الاستهواء والتقمص، والحد من تأثيرات الآخرين على شخصيتنا، إلى أن نصل - فى النهاية - إلى التخلص نهائيا من أية مؤثرات خارجية من شأنها أن تفوق نمو شعورنا «بالاستقلال الذاتى»، والاختبار التالى يكشف لك عن حقيقة ذلك من حيث الاستقلال، فقط عليك الإجابة بكل صدق عن الأسئلة التالية:

١ - هل اتهمت يوما بأنك مزعج كثيراً؟

أ - لا                      ب - حدث ذلك                      ج - بين أن وآخر

٢ - هل تخشى العزلة كثيراً؟

أ - يحدث ذلك                      ب - لا                      ج - أجل، ولكن أفضل الصمت

٣ - عندما ينبغى إتخاذ قرار مهم:

أ - تقرر تبعا للأكثرية                      ب - تطلب النصح بطريقة دلالية

ج - تعتقد أن الذين ينصحون ليسوا الذين يدفعون

٤ - أنتما اثنان، ولديكما ميزانية مشتركة:

أ - لديكما حساب مشترك                      ب - لكل منكما حساب مشترك

ج - تدع الطرف الآخر يدفع دوما

٥ - يتعين عليك القيام بخطوة غير مستحبة:

أ - تحاول اشتراك شخص آخر معك لتسهيل الأمور

ب - تجد أنك أسرعت فى الانتهاء منها بمفردك

ج - تجد ذريعة لإرسال شخص آخر مكانك

٦ - تشعر أنك أصبحت من الأقلية وسط جماعة ما، من حيث التفكير:

أ - تجعل الحضور يتأسسونك

ب - ترفع نبرة صوتك، لكي تُسمع وجهة نظرك

ج - تبقى وفيًا لمعتقداتك.

٧ - الضمان الاجتماعي.. هو:

أ - صورة الضمان

ب - لولا تسديد النفقات لقل عدد المرضى

ج - إنه حق مشروع

٨ - يطلقك حميم على غبطة كبيرة عاشها:

أ - لا ترغب في سماعه يرويها

ب - تصفي إليه باهتمام، لكن ذلك لا يهمك حقًا

ج - تعيش معه هذه اللحظة الرائعة

٩ - كسبت في مسابقة رحلة إلى جزر سيشل لشخص واحد:

أ - تذهب بمفردك وأنت متزعج

ب - تدفع نفقات إضافية لإصطحاب شريك العمر

ج - تتخلى عن هذه الرحلة لأنك لا تستطيع اصطحاب الأولاد

١٠ الحب، بالنسبة إليك، هو:

أ - عدم الافتراق مطلقًا

ب - مشاطرة المباحج نفسها

ج - طريق لاجتيازها معًا

## اختبار الإصغاء إلى الذات

الممتازون من البشر يمتازون عن سائر أفراد القطيع بذواتهم المتفردة المتمايزة. أما الجموع فلا تتمايز بأشخاصها، بل تنمى فى الهوية الجمعية، وتماهىها هذا يتسم شخوصها بالضحالة والتسطح، وبين الخضم الهائل للشخصيات السطحية والضعلة لقطيع يحيا على الهامش، لابد أن يبرز أصحاب الشخصية الممتازة، والذوات المتفردة، لأن الامتياز والتفرد يكونان نتيجة تبلور الذات، وتعدد أبعادها وبعد عمقها.

والإنسان الممتاز لا يفغل لحظة واحدة عن سبب إمتيازه، أى أنه لا يفغل لحظة واحدة عن ذاته، لأنه يصدر عنها فى كل كبيرة وصغيرة، ويصفى إلى صوتها دائما، ولا يخالفها أبداً، أما الجموع فلا تصفى إلا إلى صوت الجموع، أو قواعد العرف ومقررات العادات والتقاليد، التى تشكل الضمير الجمعى، أما الإنسان الممتاز فلا يصفى إلا إلى ذاته، ولا يحركه سوى ضميره الذاتى، وفكره الذاتى، إنه يحيا على الدوام فى حالة من التوحد مع الذات، داخلها - دائما - وليس خارجها، وهو يحيا وكأنه يشاهد الحياة، ويراقبها، على الرغم من انغماسه فيها واستمتاعه أو استغراقه وانشغاله بأمورها، فهانئا تراقب الذات ذاتها، وتراقب الحياة والعالم فى الوقت نفسه، والإنسان الممتاز يفعل ذلك لأنه ارتقى من «الكائن» إلى «الشخص» المتفرد المدرك، أما الجموع فتحيا الحياة، على هامش الحياة، لا تراقب، ولا تشاهد، ولا تهتم، لأنها لا تحيا فى الداخل، ولأن الداخل - عندها - قد استغرقته الحياة وأغرقته حتى «أغترب» تماما عن ذاته، وتماهى فى الذات الجماعية، فإنسان الجموع لا يصفى إلى ذاته، إنما هو يصفى إلى الذات الجمعية، ولذلك ظل هذا الإنسان (الجمعى) عند مستوى «الكائن» ولم يتطور إلى مستوى «الشخص»، وإن تطور إلى مستوى الشخص، لم يتطور إلى مستوى «الفرد» المتفرد المتميز فضلا عن الممتاز<sup>(١)</sup>.

(١) المرجع السابق.

وفى ضوء ما سبق تبرز أهمية «الإصغاء إلى الذات» فى إطار التربية الذاتية، وفى إطار الممارسة الوجودية للحياة اليومية، فمن الواجب على من يتعهدون أنفسهم بالتربية الذاتية أن يتعلموا فن الإصغاء إلى النفس، الذات، وألا يهملوا هذا الفن، لأنه يساعدهم على اكتشاف أنفسهم من جهة، ويعينهم على تطويرها وتحقيق أهدافها من جهة أخرى.

والاختبار التالى يكشف لك عن حقيقة علاقتك بذاتك من حيث تواصلك وتوحدك معها، والتزامك الإصغاء إليها من عدمه، فقط أجب على الأسئلة التالية:

١ - حل موعد الغداء ولست جائعاً، أو مهموماً، ولكن القرييين منك منهمكون فى الجلوس إلى المائدة، ماذا تفعل:

أ - تتضمن إليهم وتكره نفسك على الأكل      ب - ترفض الطعام بلطف

ج - مادام قد حل موعد تناول الغداء، فإنك تتناول طعام الغداء

٢ - المرض بالنسبة إليك هو:

أ - محنة ينبغى التخلص منها بأسرع ما يمكن

ب - رسالة ينبغى الإهتمام بها      ج - الملم أن يعرف المرء طبيباً ماهراً

٣ - عندما يستوقفك أحد للتحدث معك عن مشاكله فى حين تفضل عمل شئ آخر، ماذا تفعل:

أ - تميل إلى التخلص بأسرع ما يمكن من هذا الشخص دون أسئلة على نفسك      ب - تتقبل بفلسفة هذا النوع من الأوضاع

ج - تجد العبارة الملائمة التى تجلو الوضع

٤ - تروى نادرة حديثة جرت معك، بماذا تشعر وأنت ترويها:

أ - تستعيد الأحاسيس الجسدية التى شعرت بها لحظة وقوع الحادث

ب - تؤخذ بتدفق أقوالك

ج - لديك ذكرى محددة عن انطباعاتك الماضية لكك تجد صعوبة فى ترجمتها إلى كلمات.

٥ - كان يومك مرهقا، متعبا، وأنت تأثر الأعصاب، ماذا تفعل:

أ - «تقش خلقك» بشيء ما

ب - تقول لنفسك أن غدا سوف تتحسن الأمور

ج - فى هذه الحالات لديك أسلوب خاص بك للاسترخاء، تمارسه لكى تتحسن.

٦ - عليك التفاوض مع شخص ما تجده سمجا جداً، ماذا تفعل:

أ - تطرد بحذر كل المشاعر السلبية التى تشعر بها

ب - تجبر نفسك على ذلك كما لو كان هذا الشخص يروق لك

ج - تقيم وزناً لرأيك فى سماجته، لكنك تجتهد فى تحويل هذا الشعور إلى شيء إيجابى.

٧ - حدث غير متوقع يمنحك من قضاء السهرة مع الأصدقاء وتضطر إلى البقاء وحيداً فى المنزل، ماذا تفعل:

أ - تجتر حرمائك طوال الليل

ب - تشاهد برامج التلفزيون، أو تطالع كتاباً لتمضية الوقت

ج - ما إن تنقضى الخيبة الأولى حتى تسر لتمتلك ببعض الوقت كى تنفرد بنفسك

٨ - تشهد عرضاً يروق لك، لكن يثير سخط أصدقائك:

أ - تدعهم يبدون رأيهم

ب - تعرض وجهة نظرك بهدوء

ج - ربما كانوا على صواب، على أى حال

٩ - أول انطباع تكونه، عندما تصادف شخصاً للمرة الأولى:

أ - أحسن انطباع، دائماً

ب - يمكن أن يتبدل هذا الانطباع فيما بعد

ج - ليس لك رأى فى هذا الموضوع

١٠ - أنت تحسب أنك عموماً:

أ - قابل للتأثير، كثيراً

ب - قابل للتأثير، نادراً

ج - قابل للتأثير، وحسب، عندما يلائمك ذلك.



## اختبار عقدة أوديب

عقدة أوديب من أشهر العقد النفسية المعروفة لدى علماء النفس والعامّة على السواء.

وسواء أكان القارئ يتفق مع آراء «فرويد» حول أسباب العقد النفسية، أم يختلف معها، فمن الواجب على كل منا أن يسأل نفسه: إلى أى مدى لا تنطبق عليه أفكار «فرويد» فيما يختص بالعقد النفسية؟ وأهمية هذا السؤال تعضدها وتبررها الأهمية التي نملقها نحن أنفسنا على صحتنا النفسية، وليس من شك في أن سعادتنا في الحياة تتوقف في جانب كبير منها على صحتنا النفسية.

لذلك فقد اخترنا للقارئ إختبار «عقدة أوديب» لأنه من الاختبارات الأساسية، الشائعة، لكي يكشف بنفسه أحد جوانب شخصيته، وأحد أبعاد ذاته، في علاقتها النفسية بالروابط الوالدية، وما على القارئ في هذه الحالة سوى أن يجيب على الأسئلة التالية:

١ - هل علاقتك بذويك حسنة في الوقت الحاضر؟

- ١ - أجل، ممتازة
- ٢ - أجل، نوعاً ما
- ٣ - لا، عادية
- ٤ - لا علاقة بيننا
- ٥ - لا أدري

٢ - هل لديك نظريات شخصية حول تربية الأولاد؟

- ٥ - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٥

٣ - هل توافق على المثل السائر: «الأب البخيل يرزق ابناً مسرفاً»؟

- ٥ - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٥

- ٤ - هل تقول أحياناً: «لقد تربييت تربية شاذة»؟  
 - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٥ - هل تحب رواية مغامراتك الماطفية؟  
 - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٦ - هل أنت مع مبدأ التعليم الجنسي في المرحلة الابتدائية؟  
 - أجل: ١، لا: ٢، لا أدري: ٠
- ٧ - هل تعتقد أن الخيانة الزوجية تقضى على الزواج؟  
 - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٨ - هل تخشى من العزلة؟  
 - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٩ - هل تحتاج دائماً إلى مظاهر خارجية من العطف والحب؟  
 - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ١٠ - هل تهتم كثيراً برأى الآخرين؟  
 - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ١١ - هل تشمر أحياناً بأنك مذنب دون أن تعرف السبب؟  
 - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ١٢ - هل تشمر بحاجة ماسة إلى أن تحاط بالعطف؟  
 - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ١٣ - هل تحب أن تكون بين الجماعة ممن لا يستغنى عنهم؟  
 - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ١٤ - هل لديك الكثير من ذكريات الطفولة؟  
 - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠

١٥ هل تؤمن بالقضاء والقدر؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠

١٦ - (له) هل تعتقد أنه من الطبيعي أن يكون للفتاة الحرية نفسها التي

للفتى؟

- أجل: ١، لا: ٢، لا أدري: ٠

١٧ - (له) هل تحب بصورة خاصة الحلويات المصنوعة في البيت؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠

١٨ - (له) هل يصدمك تحرر المرأة قليلا في حديثها؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠

١٩ - (له) في حياتك المهنية هل يسؤوك أن تكون مرؤوس امرأة؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠

٢٠ - (له) هل تعتقد أنه أمر عادي أن يشهد الرجل العملية التي تجرى

لزوجته في حالة الوضع؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠

٢١ - (له) هل تخيب الفتيات «العصريات» آمالك؟

- أجل، غالبا: ٢

- لا، أحيانا: ٣

- لا، البتة: ١

- لا أدري

٢٢ - (له) هل تشعر بحرية أكبر مع نساء يكبرنك سناً؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠

٢٣ - (له) هل تحب الخروج برفقة امرأة ترتدى ملابس غريبة؟

- أجل: ١، لا: ٢، لا أدري: ٠

٢٤ - (له) هل هناك في رأيك نساء للزواج ونساء لغير الزواج؟

- أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠

- ٢٥ - (له) هل لك مثال أعلى نسائي؟ - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٢٦ - (لها) هل أنت من نصيرات التحرر النسائي؟ - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٢٧ - (لها) هل تحبين بصورة خاصة أن تكوني مع «صديقات»؟ - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٢٨ - (لها) هل لك نوع معين من الرجال؟ - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٢٩ - (لها) هل تعتقدين أن المرأة يمكنها أن تحقق ذاتها في الحياة المهنية؟ - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٣٠ - (لها) أتمتقدين أن النساء يقدن السيارات عموماً أفضل من الرجال؟ - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٣١ - (لها) هل تحبين النساء اللواتي يرتدين البنطلون؟ - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٣٢ - (لها) هل تزعجك الفتيات؟ - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠
- ٣٣ - (لها) هل حاولت إصلاح أشياء في المنزل، وتعميد الحرف؟ - أجل، غالباً: ٣  
- أجل، أحياناً: ٢  
- لا، البتة: ١  
- لا أدري: ٠
- ٣٤ - (لها) أترين أن بين زوجين متوازنين يمكن أن تتقاضى الزوجة مرتباً أكبر من زوجها؟ - أجل: ١، لا: ٢، لا أدري: ٠
- ٣٥ - (لها) هل تحبين الذهاب بمفردك إلى دور السينما؟ - أجل: ٢، لا: ١، لا أدري: ٠

## النتائج:

\* إذا كان مجموع نقاطك أعلى من ٢٥ وأقل من ٤٥:

فإنك لست بمنجى عن بعض المشاكل، مثل غالبية الناس، لكك على الرغم من ذلك تكون قد وصلت إلى تسوية نسبية تتبع لك أن تحيا حياة متوازنة، نوعاً ما.

\* إذا كان مجموع نقاطك أعلى من ٤٥:

يبدو أنك لم تقطع كل الحبال التي تشدك إلى عالم طفولتك، ويبدو أنك تجد الكثير من الصعوبات في طريق دخولك إلى عالم البلوغ والرشد دخولاً صحيحاً.

\* إذا كان مجموع نقاطك أقل من ٢٥، أو أقل من ١٥:

ليس هناك ما يدعو إلى التفاؤل كثيراً، لقد أجبت بعدد مرتفع من عبارة «لا أدري» ومعنى هذا أنك تقاوم هذا الاختبار النفسى، ويجب عليك أن تدرس نفسك من جديد بدقة وعناية أكبر<sup>(١)</sup>.

---

(١) مبيك إلى الصمادة والنجاح: سابق.

## اختبار التوتر

نحن نحيا فى عصر القلق، العصر الذى يتميز بالإيقاع السريع، ويسبب السرعة، والتعقيدات المتزايدة التى طرأت على الحياة، تصافعت المشاكل، وتزايدت الضغوط والتوترات، وانعكس كل ذلك على الحالة النفسية للإنسان، وأصبح من السهل أن نرصد أثر هذه الضغوط فى سلوكيات البشر، على اختلاف طبقاتهم ومستويات وعيهم، ومجتمعاتهم، فالمصيبة هى السمة البارزة لسلوكيات الناس فى عصر القلق، ويبدو هذا بكل وضوح فى ردود أفعالهم وعلاقاتهم وتعاملاتهم اليومية.

من منا - اليوم - لا يلاحظ - مثلاً - أن ردود أفعاله كلها، أو معظمها، على الأقل، مبالغاً فيها؟ ومن منا لا يشعر أنه قد أصبح أكثر عصبية، أو توتراً، وأنه مشدود عصبياً ونفسياً؟

هناك - بالطبع - أناس، طبعهم هو العصبية، ومزاجهم الخاص الذى يميزهم هو السوداوية، لكن هذا الطبع العصبى المتوتر دائماً لا يشمل كل الناس، ولذلك فإن الظروف والعوامل الخارجية تكون هى السبب غالباً خلف التوتر والعصبية الطارئة على من هم من ذوى الطبع المعتدل فى الحالات الاعتيادية.

فهل أنت عصبى بالطبع والمزاج؟ أم أنت ممن أجبرتهم الظروف على العصبية والتوتر؟ الاختبار التالى يساعدك على اكتشاف نفسك، لتعرف هل أنت سهل الإثارة؟ أم أن إتيانك يجعلك دائماً بعيداً عن الترفقة؟

١ - إذا وجدت فى موقف يحتم عليك الإرتباك، أمام الناس، هل تتحرك كثيراً، أو تمبث فى أشياءك، وتشعر بالقلق، فتتقضم أظافرك، أو تخلع نظارتك وتلبسها؟ نعم لا

٢ - إذا تعرضت لتصرف غير متوقع ضايقك من صديق، أو حتى من شريك الحياة، أو من قريب حميم لك، هل تقاطعه ولا تواصل علاقتك به حتى يعتذر لك؟ نعم لا

٣ - إذا كنت مرتبطاً بموعد من المواعيد المهمة، تشعر أنك أهمية الموعد بضرورة الوصول قبله بمدة طويلة حتى لو كلفك ذلك أن تنتظر طويلاً؟ نعم لا

٤ - إذا تحتم عليك أن تلتقى بمجموعة جديدة من الناس، أو أن تدخل إلى مكان عام ستكون فيه محط أنظار الجميع، فهل ينتابك القلق وتشعر بالإرتباك والتوتر؟ نعم لا

٥ - إذا وضعت في موقف محرج أثار مشاعرك وعصبيتك وجعلك تغضب بشدة، هل يصعب عليك أن تتخلص من حالة التوتر وال غضب والمصيبة بعد زوال السبب؟ نعم لا

٦ - هل تشمر بأنه يستحيل عليك الخلود إلى النوم في ليلة الإمتحان، أو عند التقدم لشغل وظيفة جديدة؟ نعم لا

٧ - إذا أساء إليك أحد، هل بمقدورك أن تفصل بين الشخص الذى أساء إليك، وبين الفعل الذى قام به ضدك، بحيث تستمر العلاقة بينكما كما كانت في الماضى؟ نعم لا

٨ - هل تستغرق في النوم العميق عندما تكون بمفردك في البيت؟ أو بعد شعورك بالإجهاد الشديد؟ نعم لا  
النتيجة:

أعط لكل إجابة «نعم» عن الأسئلة من: (١) إلى (٦)، (٤) درجات، ودرجة واحدة عن كل إجابة ب «لا».

أعط لكل إجابة «لا» عن الأسئلة «٧»، «٨»، ودرجة واحدة عن الإجابة «نعم».

١ - إذا حصلت على درجات بين: «٢٥ - ٣٠» درجة: فأنت سهل الإثارة.

٢ - إذا حصلت على درجات بين: «١٨ - ٢٤» درجة: فأنت متوتر بعض الشيء.

٣ - إذا حصلت على درجات بين: «٤ - ١٧» درجة: فأنت تتوتر بين الحين والآخر.

٤ - إذا حصلت على درجات: «أقل من: ٤»: فأنت قوى الأعصاب، ممسك بزمام أمورك.

\*\*\*

عموماً، على الإنسان السهل الإثارة، أو المتوتر، أو غير الممسك بزمام أموره أن يحرص على الآتى:

- ١ - أن يراقب تصرفاته وردود أفعاله ويحاول ضبط نفسه.
- ٢ - أن يتدرب على كيفية التحكم فى النفس لكى يظل هادئاً بقدر الإمكان فى كافة المواقف.
- ٣ - أن يمارس تمارين الاسترخاء يوميا، وأن يعتمد عن تناول المتلذذات والمنبهات.
- ٤ - أن يواجه المشاكل بشجاعة ويعمل على حلها فى وقتها ولا يؤجلها حتى لا تتراكم وتتفاقم وتشكل ضغوطا نفسية تولد القلق والهموم والإكتئاب والتوتر.
- ٥ - أن يرسم لنفسه «النظام» الذى يسير عليه بدقة فى كل شىء، فيعطى لكل شىء حقه فى وقته، فينظم أوقات عمله، وطعامه، ونومه، وراحته، وهكذا يشبع حاجاته ويحقق أهدافه ويستعيد نشاطه وحيويته، ويحافظ على صحته، فيبلغ أهدافه ويصل إلى النجاح والسعادة.



## اختبار الاتجاه النفسى نحو الخرافات الشائعة

هذا الاختبار يكشف عن إتجاهاتك الاجتماعية والنفسية، وعقائلك، ومدى إيمانك بالخرافات، وموضوعيتك، ومدى قدرتك على التفكير العلمى، ومدى «تطبعك» فكريا، ومدى إنصياعك الآلى للأفكار المجتمعية حتى لو كانت خرافية تماشيا مع الجماعة وخوفا من تهمة الشذوذ عنها، كما يكشف عن دور الخرافات فى التشيئة الاجتماعية، ومدى التأثير بهذا الدور فى التربية، وفى حالة إرتفاع معدل الرفض للخرافات فإن هذا الاختبار يكشف عن دور التربية الذاتية، ونزعة الاستقلال فى الشخصية الفكرية للفرد.

من الصعب - طبعاً - أن نتخلص من مؤثرات البيئة، والوسط الاجتماعى، وأثر التشيئة الاجتماعية، والتربية السلبية، ولهذا السبب يجب أن يتوخى القارئ الحرص والحذر أثناء تسجيله لموقفه، سواء بالموافقة أو المخالفة، وعليه أن يتلمس أقصى حدود الموضوعية الممكنة لكى يصل إلى النتائج الحقيقية التى تكشف له بعض جوانب شخصيته، ومدى تأثيرها بالوسط والبيئة الاجتماعية وأفكارها، فالتعليم مهما بلغ مداه وأثره لا يمكنه أن يلقى تأثير الخرافة على الشخصية وإتجاهاتها الفكرية، ولكى تكشف هذا الجانب فى شخصيتك سجل موقفك - بصراحة - أمام المقولات التالية:

## موافقة مخالفة

- \* من الممكن الإتصال بالأرواح.
- \* من الممكن الزواج من الجن.
- \* هناك الكثير من المنازل المسكونة بالأشباح.
- \* الأرواح تتلبس أجساد الحيوانات.
- \* توجد الأشباح والعفاريت فى المزارع والخرابات.
- \* هناك أطفال يتحولون إلى قطط فى الليل.
- \* النجوم والكواكب تؤثر على حياة الإنسان.
- \* يسبب الجان بعض الأمراض للإنسان.
- \* يتلبس الشيطان جسد الإنسان ويصرعه.
- \* بعض الأعداد تدل على الحظ وبعضها يدل على النحس.
- \* أكل السمك مع اللبن يؤدى إلى الجنون.
- \* الجنون والبله والمته علامة تدل على الولاية.
- \* اللى يضرب القطط بالليل تركبه الجن.
- \* خلع دبلة الخطوبة ينذر بالفراق.
- \* لما الواحد يشرق يبقى ييجيب فى سيرته.
- \* الخرز الأزرق يقى الإنسان شر الحسد والعين.
- \* النفث فى العقد سحر يسبب العطب والمرض للمسحور.
- \* بعض حالات الاجهاض وعدم ثبات الحمل المتكرر سببها الجن.
- \* هناك كلمات لها قوة سحرية تسخر العفاريت.
- \* السحر يؤثر على إرادة وليس جسده فحسب.

## موافقة مخالفة

- ..... \* قراءة الكف والكوشينة والفنجان، إلخ.. تغطي دلالات صحيحة.
- ..... \* رش الماء المالح يوم الجمعة في البيت يمنع السحر ويبيطله.
- ..... \* شق الأرض بالسكين يوم الجمعة يجعل الأطفال يمشون قبل الأوان.
- ..... \* لأولياء الله بركات وكرامات خارقة للعادة.
- ..... \* مازال الخضر حيا إلى يومنا هذا.
- ..... \* تشفى الماقر من العمق إذا زارت المقابر وبالت على مقبرة.
- ..... \* القط الأسود نذير شؤم
- ..... \* في الكون عوالم أخرى تسكنها القوى الخفية.
- ..... \* مقر الشيطان وعرشه هو مثلث فرموزا.
- ..... \* بمقدور القوى الخفية خرق النظام والقوانين الطبيعية.
- ..... \* بمقدور السحر الأسود تبديل هيئة الإنسان إلى حيوان.
- ..... \* الدخول على الواضعة حديثا بذقن مخلوقة يقطع اللبن.
- ..... \* من يعلم أسنانه قد خلعت، يطلق زوجته في الواقع.
- ..... \* تشرق الشمس بين قرني الشيطان.
- ..... \* تدور الأرض بين قرني ملك على هيئة ثور.
- ..... \* لئمة القراعة نتيجة لضلوعهم في علوم السحر والطلاسم.
- ..... \* لكل فتان مبدع شيطانه الذي يلهمه ويملى عليه.
- ..... \* بدأ خلق الدنيا.. يوم الجمعة.
- ..... \* الموتى يفرحون ويحزنون لأفراحنا وأحزاننا.
- ..... \* زيارة الأحياء للقبور تؤنس وحشة الموتى.

## موافقة مخالفة

- |       |       |  |
|-------|-------|--|
| ..... | ..... | * التماثم تجلب الحظ وتدفع الضرر وحدوة الحصان،<br>الكف، إلخ.          |
| ..... | ..... |  |
| ..... | ..... | * من دخل الحمام ولم يسم تليسته الشياطين.                             |
| ..... | ..... | * يرتكب الإنسان ذنبا إذا لم يعدل الحذاء المقلوب.                     |
| ..... | ..... | * الطفل الكثير البكاء محسود علاجه التصليب بهباب<br>عروسة ورق محروقة. |
| ..... | ..... | * أفضل أيام السعد في الأسبوع.. الجمعة.                               |
| ..... | ..... | * آخر أيام الدنيا سيكون يوم الجمعة.                                  |



موافقة			مخالفة		
تامة معاملة ضمنية			تامة معاملة ضمنية		
000	0000	0000	000	0000	0000
000	0001	0000	000	0001	0000
000	0002	0000	000	0002	0000
000	0003	0000	000	0003	0000
000	0004	0000	000	0004	0000
000	0005	0000	000	0005	0000
000	0006	0000	000	0006	0000
000	0007	0000	000	0007	0000
000	0008	0000	000	0008	0000
000	0009	0000	000	0009	0000
000	0010	0000	000	0010	0000
000	0011	0000	000	0011	0000
000	0012	0000	000	0012	0000
000	0013	0000	000	0013	0000
000	0014	0000	000	0014	0000
000	0015	0000	000	0015	0000
000	0016	0000	000	0016	0000
000	0017	0000	000	0017	0000
000	0018	0000	000	0018	0000
000	0019	0000	000	0019	0000
000	0020	0000	000	0020	0000
000	0021	0000	000	0021	0000
000	0022	0000	000	0022	0000
000	0023	0000	000	0023	0000
000	0024	0000	000	0024	0000
000	0025	0000	000	0025	0000
000	0026	0000	000	0026	0000
000	0027	0000	000	0027	0000
000	0028	0000	000	0028	0000
000	0029	0000	000	0029	0000
000	0030	0000	000	0030	0000
000	0031	0000	000	0031	0000
000	0032	0000	000	0032	0000
000	0033	0000	000	0033	0000
000	0034	0000	000	0034	0000
000	0035	0000	000	0035	0000
000	0036	0000	000	0036	0000
000	0037	0000	000	0037	0000
000	0038	0000	000	0038	0000
000	0039	0000	000	0039	0000
000	0040	0000	000	0040	0000
000	0041	0000	000	0041	0000
000	0042	0000	000	0042	0000
000	0043	0000	000	0043	0000
000	0044	0000	000	0044	0000
000	0045	0000	000	0045	0000
000	0046	0000	000	0046	0000
000	0047	0000	000	0047	0000
000	0048	0000	000	0048	0000
000	0049	0000	000	0049	0000
000	0050	0000	000	0050	0000
000	0051	0000	000	0051	0000
000	0052	0000	000	0052	0000
000	0053	0000	000	0053	0000
000	0054	0000	000	0054	0000
000	0055	0000	000	0055	0000
000	0056	0000	000	0056	0000
000	0057	0000	000	0057	0000
000	0058	0000	000	0058	0000
000	0059	0000	000	0059	0000
000	0060	0000	000	0060	0000
000	0061	0000	000	0061	0000
000	0062	0000	000	0062	0000
000	0063	0000	000	0063	0000
000	0064	0000	000	0064	0000
000	0065	0000	000	0065	0000
000	0066	0000	000	0066	0000
000	0067	0000	000	0067	0000
000	0068	0000	000	0068	0000
000	0069	0000	000	0069	0000
000	0070	0000	000	0070	0000

\* إن جالك الطوفان حط إنك تحت رجلك.

\* إن كان لك حاجة عند الكلب قول له يا سيدي.

\* الباب اللى يجيك منه الريح سده واستريح.

\* أربط الحمار مطرح ما صاحبه يريد.

\* جواز القرايب مصايب.

\* من خرج من داره اتقل مقداره.

\* بلدك.. اللى فيها مراتك.

**\* العبد في التفكير والرب في التدبير.**

\* تبات نار تصبح رماد، لها رب يعدلها.

\* خلى تكالك على الفتح.

\* إن عبدو العجل حش وأرميله.

\* المنضوع عند الحاجة رجولة.

\* طاطی لها تفوت.

\* عشان ما نعلی ونعلی لازم نظامی نظامی.

\* أبعد عن الشر وغنى له.

\* اتمسكن لما تتمكن.

\* اللى تغلب به العب به.

\* حلال کلتاء، حرام کلتاء.

\* اشهد لى بكحكة.. أشهد لك برغيف.



## المصادر

- \* الشخصية المبكرة: عاطف عمارة، هلا بوك شوب، القاهرة، ١٩٩٦.
- \* اكتشف نفسك: سمير شيخاني، مؤسسة عز الدين، بيروت، ط / ١، ١٩٩٠.
- \* الشخصية المثالية: عاطف عمارة، هلا بوك شوب، القاهرة، ١٩٩٦.
- \* طافتك الكامنة: سمير شيخاني، مؤسسة عز الدين، بيروت ١٩٩٠.
- \* الشخصية القيادية: عاطف عمارة، هلا بوك شوب، القاهرة، ١٩٩٦.
- \* سبيلك إلى السعادة والنجاح: سمير شيخاني، دار الأفاق الجديدة، بيروت، ط / ٥، ١٩٨٦.
- \* أعرف نفسك: عاطف عمارة، الموسوعة النفسية المبسطة، مكتبة رجب، القاهرة.
- \* علم الطباع: د/ سامي الدروبي، دار المعارف، القاهرة.
- \* عقلك مصدر الصحة والمرض: ك.ص. وختل، ت: على سامي الجمال، دار الفكر العربي، ١٩٦٢.
- \* علم النفس في خدمتك: وليم سرجيوس، القاهرة، دن، ١٩٤٦.
- \* الاختبارات والمقاييس العقلية: د/ محمد خليفة بركات، مكتبة مصر، القاهرة، ١٩٥٤.
- \* سيكولوجية الشخصية: برنارد نوتكات، ت / صلاح مخيمر، وآخ، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٥٩.



## المحتويات

5	..... مقدمة
11	..... الشخصية ودراساتها
13	..... ماهى الشخصية؟
16	..... نظريات الشخصية
17	..... تصنيف السمات
20	..... نظريات الأنماط الشهيرة
24	..... نظريات الدوافع الأساسية
35	..... الاختبارات الشخصية
37	..... اختبار القدرة على حل المشكلات
39	..... اختبار الشخصية
42	..... اختبار النضج العاطفى
44	..... اختبار القوة النفسية
47	..... اختبار الثقة بالنفس

49	اختبار الميل المهنية
51	اختبار المخاوف
52	اختبار الصحة النفسية
56	اختبار جاستون برجيه
69	اختبار تأكيد الذات
76	اختبار الطبيعة الذاتية (١)
79	اختبار الطبيعة الذاتية (٢)
82	اختبار تحليل الذات
88	اختبار القوة الذاتية
94	اختبار معايشة انطباعات الذات
97	اختبار استقلال الذات
100	اختبار الإصغاء إلى الذات
103	اختبار عقدة أوديب
108	اختبار التوتر
111	اختبار الاتجاه النفسى نحو الخرافات الشائعة
115	اختبار الاتجاه النفسى نحو الأمثال الشعبية
118	المصادر
119	الفهرس



# حل شخصيتك بنفسك



قديماً قال أحد الفلاسفة "أيها الإنسان إعرف نفسك"  
ما أبسط هذه العبارة وأوضحها رغم أنها من الصعوبة بحيث  
يمكننا القول بأن معرفة الإنسان لنفسه ومحاولة كشف  
النقاب عن كوامنها وكهوفها هو محور كل العلوم الإنسانية  
مثل الفلسفة، وعلم النفس وعلم الاجتماع... إلخ  
والآن صار ممكناً ومن خلال العديد من الاختبارات  
النفسية التي صممت من قبل محترفين في مجال علم النفس  
أن تحلل شخصيتك بنفسك، وصار ممكناً أن تعرف  
- نقاط القوة والضعف لديك -  
- ماتحب وما تكره -  
- حدود قدراتك وإمكاناتك الدفينة -

غير ذلك الكثير تقرأه في هذا الكتاب

